



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

INFORME POR CUALITATIVO POR AREA DE INTERVENCION

**CENTRO VIDA RURAL
CONVENIO No. 2601290622**

DEL 01 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026



Área: Dirección y Coordinación

Fecha: 30 de septiembre 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 cumplimiento a las obligaciones pactadas en el convenio del Centro Vida Rural

Actividades

- Acompañamiento y supervisión técnica al equipo interdisciplinario, mediante visitas de seguimiento, revisión de historias, formatos, registros e informes, brindando orientación metodológica, retroalimentación y apoyo en la aplicación de los lineamientos institucionales.
- Seguimiento del protocolo de asistencia para las personas mayores beneficiarias, incluyendo control de ingreso, permanencia, reporte de novedades, seguimiento a inasistencias y estrategias para fortalecer la participación y permanencia en el programa.
- Seguimiento a casos priorizados de personas mayores en condición de vulnerabilidad, coordinando visitas domiciliarias, activación de rutas de atención y articulación con el equipo interdisciplinario para garantizar una atención integral y oportuna.
- Coordinación logística y articulación interinstitucional para el desarrollo de jornadas, capacitaciones, actividades especiales y visitas de entidades externas, gestionando cronogramas, transporte, acceso a las sedes y requerimientos operativos.
- Monitoreo permanente de las rutas de transporte rural, mediante el seguimiento a recorridos, horarios, asistencia de las personas mayores y novedades operativas, así como la coordinación con los conductores y la formulación de recomendaciones orientadas a fortalecer la prestación de un servicio seguro, oportuno, respetuoso y humanizado, promoviendo una excelente atención y experiencia durante los desplazamientos.
- Participación de la logística para la distribución de mercados, kits e insumos, verificando listados de beneficiarios, cantidades, rutas de entrega y cumplimiento de la distribución en las diferentes sedes.



- Realización de auditorías internas y seguimiento a las condiciones locativas de las siete sedes, verificando infraestructura, mantenimiento, seguridad, accesibilidad, iluminación, ventilación, señalización, dotación y cumplimiento de los estándares establecidos para la atención de las personas mayores.
- Atención y acompañamiento a visitas de inspección, vigilancia y control realizadas por entidades competentes, preparando la documentación requerida, brindando soporte durante las inspecciones y haciendo seguimiento a los planes de mejoramiento derivados de las observaciones formuladas.
- Promoción, seguimiento y fortalecimiento de las acciones de salud mental dirigidas a colaboradores y personas mayores, gestionando la activación de rutas de atención, orientando el acceso a los servicios de apoyo psicológico de las ARL y realizando seguimiento a los casos que lo requirieron.
- Gestión de capacitaciones y procesos de educación con entidades externas, coordinando solicitudes ante instituciones para fortalecer los conocimientos de las personas mayores sobre programas sociales, beneficios y acceso a la oferta institucional.
- Planeación, coordinación y seguimiento de eventos institucionales y actividades especiales, incluyendo encuentros familiares, olimpiadas de juegos tradicionales, ferias de emprendimiento, jornadas culturales y demás estrategias de integración dirigidas a las personas mayores.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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).
- Coordinación, recepción, organización y entrega de 313 kits alimentarios a las personas mayores pertenecientes a las siete sedes, como apoyo frente a las necesidades identificadas posterior a la emergencia.

Durante el mes de septiembre, en el marco de la ejecución del programa Centro Vida Rural, se brindó atención a un total de 313 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	64
Cristalina	Lisboa	29
Panorama	Arenillo	41
El Remanso	La Pava	58
El Remanso	La Cuchilla del Salado	46
Colombia	Km 41	32
El Manantial	Alto Bonito	43
TOTAL		313

Durante el periodo, se registró un (1) retiro en la sede Alto Bonito, además de tres (3) traslados entre sedes: dos personas mayores de Pava a Arenillo y una de Cuchilla del Salado a Java.

TRASLADO		
NOMBRE COMPLETO	SEDE	FECHA DE TRASLADO
Graciela Aguirre de Montoya	Centro Vida Pava- Centro vida Arenillo	01/09/2026
Aracelly Aguirre Agudelo	Centro Vida cuchilla del salado- Centro vida Java	01/09/2026



Ángel José Gonzales	Centro Vida Pava- Centro vida Arenillo	30/09/2026
RETIRO		
Blanca Ospina	Centro Vida Alto Bonito	1/09/2026

Seguimiento y acompañamiento domiciliario a personas mayores:

Durante el mes de septiembre, el Programa Centro Vida Rural dio continuidad a las acciones de seguimiento y acompañamiento domiciliario a las personas mayores beneficiarias de las siete sedes, de acuerdo con las situaciones identificadas por el equipo interdisciplinario y las necesidades particulares de cada caso. Estas intervenciones estuvieron orientadas a realizar seguimiento a las condiciones de salud, bienestar emocional, situación sociofamiliar y condiciones de vida, brindando orientación y acompañamiento oportuno.

Las visitas domiciliarias permitieron abordar situaciones relacionadas con quebrantos de salud, dificultades de movilidad, recuperación posterior a eventos médicos, condiciones socioeconómicas, dinámicas familiares, afectaciones emocionales y necesidades de apoyo en el hogar. De igual manera, se brindaron orientaciones desde las áreas de Trabajo Social, Enfermería, Psicología, Fisioterapia y Educación Física, según las necesidades identificadas, promoviendo el autocuidado, la prevención de riesgos, el fortalecimiento de las redes de apoyo y la continuidad de los procesos de atención.

Durante el periodo se realizaron 21 visitas domiciliarias, distribuidas de la siguiente manera: Pava (3); Km 41 (1); Lisboa (1); Arenillo (6); Java (7); y Cuchilla del Salado (3). En la sede Alto Bonito no se registraron visitas domiciliarias durante el mes.

Como parte del acompañamiento, se efectuaron valoraciones y toma de signos vitales, se brindaron recomendaciones para el cuidado y manejo de condiciones de salud, se entregaron planes caseros y materiales de apoyo para la estimulación cognitiva y ocupacional, y se proporcionó orientación a familiares y cuidadores sobre el cuidado en el hogar, la prevención de caídas, la adherencia a los tratamientos médicos y el fortalecimiento de la convivencia familiar.

Asimismo, en los casos que lo requirieron, se gestionaron apoyos y elementos para favorecer el bienestar de las personas mayores, entre ellos caminador, kits



alimenticios, kits de aseo, pañales y productos para el cuidado de la piel. También se realizaron orientaciones y gestiones relacionadas con adecuaciones para mejorar la seguridad en el hogar, seguimiento a citas médicas y fortalecimiento del acompañamiento familiar.

De manera complementaria, se brindó apoyo emocional a personas mayores que manifestaron tristeza, ansiedad o afectaciones asociadas a situaciones familiares, condiciones de salud y consecuencias de la emergencia ocurrida el 10 de agosto. Estas intervenciones permitieron generar espacios de escucha, orientar estrategias de afrontamiento y fortalecer las redes de apoyo, de acuerdo con las necesidades identificadas en cada caso.

Las acciones desarrolladas permitieron fortalecer el acompañamiento integral y la identificación oportuna de necesidades, promoviendo la articulación entre las diferentes áreas profesionales y el seguimiento de los compromisos establecidos con las personas mayores y sus familias.

A continuación, se presenta la relación de las visitas domiciliarias realizadas durante el mes de septiembre, discriminadas por sede, junto con las principales situaciones identificadas y las acciones de seguimiento efectuadas.

Centro Vida	# Visitas domiciliarias
PAVA	3
KM 41	1
LISBOA	1
ALTO BONITO	0
ARENILLO	6
JAVA	7
CUCHILLA DEL SALADO	3
TOTAL	21

Reuniones Técnicas

Se realizaron reuniones con el equipo de trabajo para revisar aspectos operativos, organizar actividades y dar seguimiento a los compromisos establecidos. Los principales temas abordados fueron la organización de los Encuentros Familiares,



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

programación de actividades, requerimientos logísticos y seguimiento al proceso de alimentación.

Como soporte de estas acciones, se relacionan las reuniones desarrolladas durante el mes de septiembre, cuyas actas pueden ser consultadas en medios magnéticos, conforme al Anexo 2.0. Actas de reunión.

ACTA 032 – REUNIÓN GENERAL EQUIPO CENTRO VIDA RURAL

Fecha: 3 de septiembre de 2026

Tema: Reunión general equipo centro vida rural

Asistentes Equipo de trabajo Centro Vida Rural.



ACTA 033 – REUNIÓN EQUIPO SEDE ALTO BONITO – ORGANIZACIÓN ENCUENTRO FAMILIAR

Fecha: 7 de septiembre de 2026

Tema: Planeación Encuentro Familiar Equipo sede Alto Bonito - Coordinación general

Asistentes: Coordinación centro vida rural y Lideres de las sedes centro vida rural



ACTA 034 – REUNIÓN EQUIPO SEDE CUCHILLA DEL SALADO – ORGANIZACIÓN ENCUENTRO FAMILIAR

Fecha: 14 de septiembre de 2026

Tema: Encuentro Familiar -Equipo sede Cuchilla del salado – Coordinación general

Asistentes: Equipo profesional sede cuchilla del salado- Coordinación General



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



ACTA 035 – REUNIÓN EQUIPO DE TRABAJO CENTRO VIDA RURAL.

Fecha: 15 de septiembre de 2026

Tema: Equipo de trabajo- Coordinación general

Asistentes: Equipo Centro Vida Rural- Coordinación General

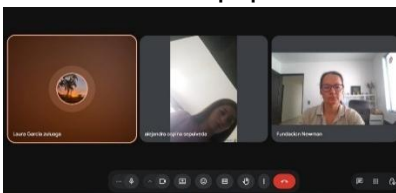


ACTA 036 – REUNIÓN EQUIPO DE TRABAJO CENTRO VIDA RURAL- ENCUENTRO FAMILIAR SEDE PAVA

Fecha: 21 de septiembre de 2026

Tema: Organización y seguimiento de detalles para el Encuentro Familiar – Sede La Pava

Asistentes: Equipo Centro Vida Rural Sede Pava – Coordinación General.



ACTA 037 – REUNIÓN CON MANIPULADORAS DE ALIMENTOS PROGRAMA CENTRO VIDA RURAL.

Fecha: 24 de septiembre de 2026

Tema: Seguimiento a procesos de manipulación, almacenamiento, conservación de alimentos, diligenciamiento de formatos y condiciones de limpieza y organización de las áreas de cocina

Asistentes: Equipo Manipuladoras de alimentos Centro Vida Rural – Coordinación General.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



ACTA 038 – REUNIÓN DE PLANEACIÓN ENCUENTRO FAMILIAR – SEDE JAVA

Fecha: 28 de septiembre de 2026

Tema: Organización de detalles para el Encuentro Familiar de la sede Java.

Asistentes: Equipo Centro Vida Rural Java – Coordinación General.

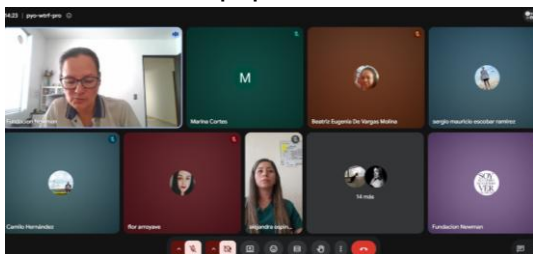


ACTA 039- REUNIÓN EQUIPO DE TRABAJO CENTRO VIDA RURAL

Fecha: 29 de septiembre de 2026

Tema: Reunión general de equipo – Seguimiento operativo, administrativo

Asistentes: Equipo Centro Vida Rural – Coordinación General.



SEGUIMIENTO A ACCIONES DE CAMPO:

Durante el periodo reportado, desde el área de Coordinación General se desarrollaron acciones permanentes de seguimiento, supervisión y fortalecimiento de los procesos operativos del programa Centro Vida Rural, mediante recorridos en las diferentes sedes, reuniones técnicas, acompañamiento al equipo interdisciplinario y articulación con entidades externas. Estas actividades estuvieron

orientadas a garantizar el cumplimiento de los lineamientos técnicos del programa, fortalecer la calidad de la atención brindada a las personas mayores y generar procesos de mejora continua en cada uno de los componentes de la operación.

Durante el mes de septiembre se realizaron inspecciones al área de enfermería en las diferentes sedes, revisando los formatos institucionales de signos vitales, la minuta de enfermería libro institucional donde se registran diariamente las novedades presentadas durante la jornada. De igual manera, se verificaron los equipos y la disponibilidad de insumos, identificando las necesidades para su respectiva atención. En cada sede se dejaron recomendaciones y acciones de mejora de acuerdo con las situaciones encontradas, realizando el seguimiento correspondiente.



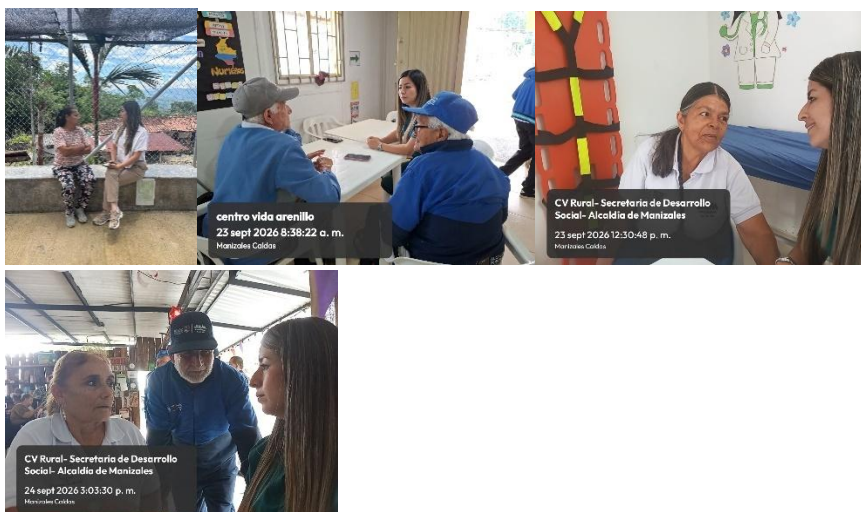
Durante el mes de septiembre se realizaron recorridos de seguimiento en las sedes del Programa Centro Vida Rural, verificando las condiciones de infraestructura, mantenimiento, seguridad, accesibilidad, organización y disponibilidad de los elementos requeridos. Se identificaron necesidades de mejora y se realizaron las acciones correspondientes, priorizando aquellas relacionadas con la seguridad y adecuada prestación del servicio, garantizando espacios funcionales y apropiados para las personas mayores y el equipo de trabajo.



Se llevaron a cabo reuniones con los equipos de las diferentes sedes para revisar el desarrollo de las actividades, necesidades de insumos, aspectos operativos y acciones de mejora. Estos espacios también permitieron abordar recomendaciones y sugerencias relacionadas con la atención de las personas mayores, revisar casos particulares y realizar remisiones entre los profesionales de acuerdo con las necesidades identificadas. De igual manera, se brindaron recomendaciones puntuales para la elaboración, organización y entrega de los informes y sus respectivos soportes, así como para el seguimiento de las acciones y casos pendientes. Algunos de los casos abordados durante estas reuniones se relacionan más adelante en el apartado de análisis de casos en el presente informe.



Se realizó seguimiento a casos particulares de personas mayores en condición de vulnerabilidad, de acuerdo con las situaciones identificadas por el equipo profesional. Según las necesidades de cada caso, se realizaron remisiones a los profesionales de las diferentes áreas para brindar el acompañamiento requerido y dar continuidad a los seguimientos. Algunos de estos casos se encuentran relacionados y desarrollados en el apartado de Análisis de Casos del presente informe.



Se continuó brindando orientación a las personas mayores frente a la información relacionada con el RUI, atendiendo inquietudes, consultando y proporcionando la información suministrada por la doctora Gloria Inés Murillo, de la Alcaldía de Manizales, con el fin de orientar a la población sobre los trámites y procedimientos correspondientes.



Durante el mes se coordinó la organización y distribución de los mercados para las diferentes sedes del Programa Centro Vida Rural, verificando las cantidades requeridas según el número de personas mayores atendidas. Se revisaron los productos en el punto de almacenamiento y se coordinó su despacho y traslado en los vehículos tipo jeep hacia cada sede, de acuerdo con la programación establecida.



Durante el mes de septiembre se realizó seguimiento a la operación de las rutas de transporte de las siete sedes, verificando recorridos, horarios, asistencia y novedades presentadas. Así mismo, se coordinó el transporte requerido para las diferentes actividades del programa y se apoyó la logística para el despacho y distribución de los mercados a las personas mayores beneficiarias, de acuerdo con la programación establecida.

Durante las visitas de seguimiento a las diferentes sedes se desarrollaron espacios de orientación y acompañamiento con las personas mayores, abordando temáticas

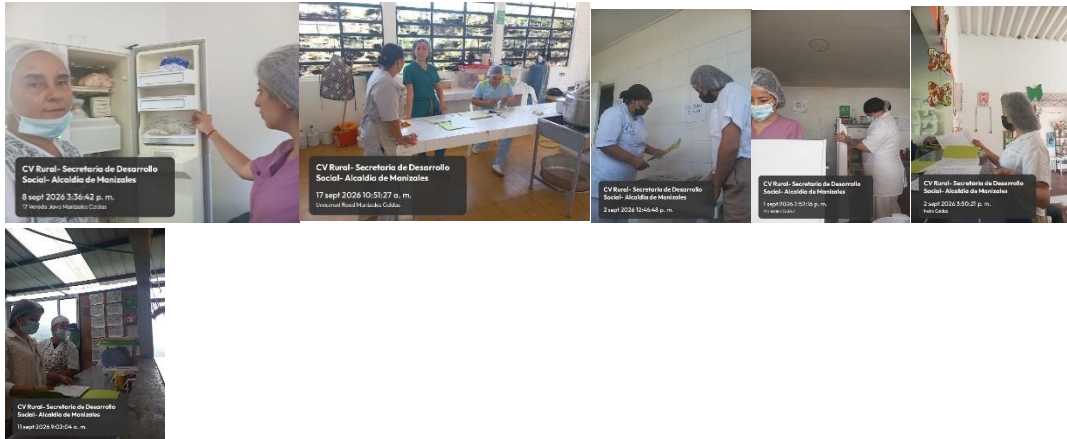
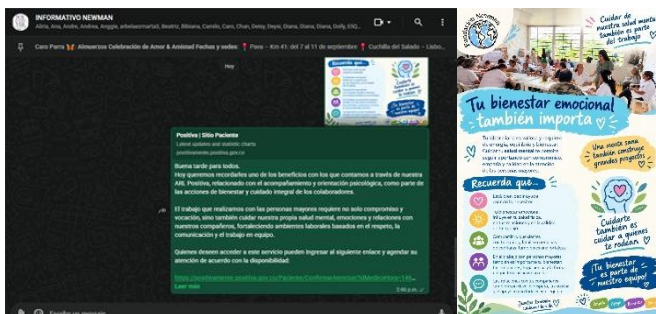
de acuerdo con las necesidades identificadas junto al equipo de trabajo, como convivencia, comunicación, buen trato, manual de convivencia, uso adecuado de las rutas y relaciones interpersonales. Estos espacios también permitieron escuchar sus peticiones, quejas, felicitaciones y sugerencias frente al servicio, recogiendo sus aportes para identificar aspectos de mejora y darles el seguimiento correspondiente.



Durante el mes de septiembre se mantuvo la articulación con entidades públicas y privadas vinculadas a la atención de las personas mayores, coordinando actividades y jornadas complementarias en las diferentes sedes. Así mismo, se gestionaron espacios de formación dirigidos a los profesionales del programa, de acuerdo con las necesidades identificadas. Se realizó seguimiento a la programación, logística y condiciones requeridas para el desarrollo de estas actividades, dando continuidad al trabajo articulado con las entidades y al fortalecimiento del equipo profesional.



Se realizó seguimiento a las condiciones sanitarias de las áreas de cocina y al trabajo de las manipuladoras de alimentos en las diferentes sedes. Se verificó la rotulación, almacenamiento y estado de los alimentos, fechas de vencimiento, organización de los espacios y diligenciamiento de los formatos establecidos en el Plan de Saneamiento.



Se efectuó seguimiento al desarrollo de las actividades programadas en las diferentes sedes del Centro Vida Rural, verificando su ejecución, cumplimiento de horarios, participación de las personas mayores y novedades presentadas durante las jornadas. A partir de este seguimiento se brindaron orientaciones y se realizaron

los ajustes requeridos para favorecer el adecuado desarrollo de las actividades y la calidad de la atención.

Se realizó seguimiento a la asistencia de las personas mayores beneficiarias en las diferentes sedes, mediante la revisión de los registros y la identificación de novedades relacionadas con inasistencias y participación en las jornadas. Esta información permitió orientar el seguimiento a los casos que presentaban ausencias recurrentes y fortalecer las acciones encaminadas a mantener la vinculación y participación de las personas mayores en el programa.

REGISTRO DE INASISTENCIA (respuestas)					
Formulario de Inasistencia					
Marca temporal	Fecha de la novedad	Sede	Nombre completo de la persona mayor	Cédula	Motivo de inasistencia
1298	23/09/2026 17:52:11	Jaya	GLADYS ISABEL AMARILES	2425868	ESTA CUIDANDO AL NIETO
1299	23/09/2026 17:53:02	Jaya	JAN OSORIO	1339909	ESTA CUIDANDO A LA ESPOSA
1300	23/09/2026 17:53:49	Jaya	JAIRO DE JESUS RAMIREZ	70721910	ESTA CUIDANDO CAFE
1301	23/09/2026 17:54:41	Jaya	JUSTO GERMAN VALENCIA	10219784	ESTA DESCANSANDO
1302	23/09/2026 17:56:37	Jaya	LEONARDO ANTONIO RESTREPO	75144326	ESTA EN CITA
1303	23/09/2026 17:57:25	Jaya	LIBARDO GIRALDO	4411310	DOMICILIARIO
1304	23/09/2026 17:58:59	Jaya	LUZ DARY JARAMILLO	2423848	ESTA CUIDANDO AL ESPOSO
1305	23/09/2026 18:00:12	Jaya	MAGAY BUSTAMANTE	80271922	QUEHACERES EN LA CASA
1306	23/09/2026 18:01:14	Jaya	MAGOLIA QUINTERO	24301944	DILIGENCIAS PERSONALES
1307	23/09/2026 18:02:18	Jaya	MARIA AUSA MUÑOZ	24300046	POR MOTIVOS DE SALUD ESTA DONDE LA HUJA EN MANIZALES
1308	23/09/2026 18:03:36	Jaya	MARIA ELENA GUZMAN	24322754	LE ESTAN ARREGLANDO LA CASA
1309	23/09/2026 18:04:41	Jaya	MARTHA INES VALLEJO	24252472	AMANECEO INDISPUESTA
1310	23/09/2026 18:05:28	Jaya	ROSA AMELIA RAMIREZ	24302177	CALAMIDAD POR TERREMOTO
1311	23/09/2026 18:06:10	Jaya	MARIA LUISA BLANCO	33149191	CITA MEDICA
1312	23/09/2026 18:06:54	Jaya	MARIA CILEO CARDONA	24883784	CITA MEDICA

Se realizó seguimiento a las visitas domiciliarias, verificando el diligenciamiento de las actas, el registro de las situaciones identificadas y las acciones desarrolladas en cada visita y registro fotográfico. De igual manera, se efectuó seguimiento a la entrega de ayudas, kits de alimentos y kits de aseo, así como a los compromisos derivados de los casos atendidos.

Se realizó acompañamiento a la planificación, organización y ejecución de los encuentros familiares desarrollados durante el mes, identificando oportunamente las necesidades requeridas y apoyando las acciones necesarias para su adecuada realización. Asimismo, se brindó acompañamiento durante el desarrollo de las actividades, contribuyendo al cumplimiento de los objetivos establecidos.

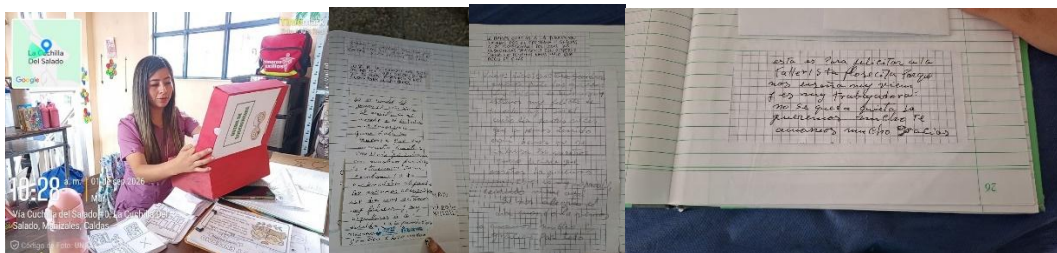


¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Se realizó la apertura y revisión de los buzones de sugerencias dispuestos en las diferentes sedes, verificando los aportes, sugerencias y felicitaciones realizadas por las personas mayores. Los registros fueron incorporados al libro de PQRS para su respectivo seguimiento y conocimiento por parte de los profesionales, promoviendo la revisión de los aportes recibidos y, cuando fue pertinente, la implementación de acciones de mejora y retroalimentación en los procesos.



ANÁLISIS DE CASOS:

Se realizó seguimiento y análisis de las situaciones individuales, familiares y de convivencia identificadas en las diferentes sedes, brindando acompañamiento de acuerdo con las necesidades particulares de las personas mayores.



Las intervenciones estuvieron orientadas principalmente al fortalecimiento de las relaciones interpersonales, el manejo de emociones, la convivencia, la comunicación asertiva, el bienestar emocional y la adherencia a las recomendaciones de salud. Asimismo, se abordaron situaciones relacionadas con dificultades familiares, comportamientos que afectaban la dinámica grupal, necesidades de acompañamiento psicosocial y cumplimiento de los acuerdos establecidos.

Como resultado del seguimiento, se evidenciaron avances favorables en algunos casos, especialmente en la disposición para mejorar las relaciones familiares y la convivencia con los compañeros. En otras situaciones, fue necesario realizar intervenciones individuales, establecer compromisos, efectuar llamados de atención y aplicar medidas de manejo institucional, acompañadas de orientaciones dirigidas a prevenir la recurrencia de conflictos y fortalecer el respeto, el buen trato y la resolución adecuada de las diferencias.

De igual manera, se promovió la articulación con familiares, EPS y otras áreas institucionales para facilitar el acceso a valoraciones especializadas, fortalecer las redes de apoyo y favorecer la atención integral de las personas mayores. También se adelantaron acciones de sensibilización con los usuarios y el equipo profesional frente al respeto por la privacidad, la inclusión, la solidaridad y la atención adecuada a personas con discapacidad o con pérdida progresiva de capacidades.

Desde la Coordinación General y el equipo interdisciplinario se mantuvo el seguimiento a los compromisos establecidos y a la evolución de los casos priorizados, procurando una atención oportuna, respetuosa y acorde con las necesidades identificadas, así como el fortalecimiento de entornos seguros y protectores en las diferentes sedes del programa.

A continuación, se presentan los análisis de los casos priorizados durante el mes de septiembre:

Sede	Persona mayor	Motivo del seguimiento
Pava	Clara Helena Largo	Seguimiento a la evolución de las dificultades de convivencia y fortalecimiento de las relaciones interpersonales.



Pava	José Albeiro García	Situaciones familiares y emocionales; fortalecimiento de la comunicación y el acompañamiento familiar.
Pava	Lilian Vélez	Dificultades de convivencia, manejo de emociones y relaciones interpersonales.
Lisboa	José Vicente Llano Aguirre	Dificultades para regular las emociones, conductas de oposición y seguimiento para valoración especializada en salud.
Cuchilla del Salado	José Aldemar Sánchez	Conflictos de convivencia, agresiones verbales y fortalecimiento de compromisos de buen trato.
Cuchilla del Salado	Esperanza Castañeda	Dificultades recurrentes de convivencia, comunicación respetuosa y manejo de conflictos.
Cuchilla del Salado	Adalgiza Giraldo Zuluaga	Malestar emocional asociado a situaciones relacionadas con su vida privada y dificultades de convivencia.
Cuchilla del Salado	Diego Luis Zapata Olaya	Retiro de la sede sin registro de salida y fortalecimiento de pautas de comportamiento y convivencia.
Cuchilla del Salado	María Eugenia Corrales	Dificultades de convivencia durante el servicio de transporte y uso de lenguaje respetuoso.
Arenillo	Bernardo de Jesús Zapata	Esguince en una pierna y seguimiento a las recomendaciones de reposo y autocuidado.
Arenillo	Nelson Osorio Giraldo	Tristeza, sentimientos de soledad, tendencia al aislamiento y orientación para atención psicológica.
Arenillo	Martha Rodríguez Londoño	Situación reportada de presuntos malos tratos físicos hacia otra persona mayor y fortalecimiento de pautas de convivencia.
Alto Bonito	José Alonso Aguirre	Dificultades de comunicación con una compañera y fortalecimiento de la comunicación asertiva.
Java	Alicia Castrillón	Afectación emocional asociada al duelo por fallecimiento de su mascota y a una situación de salud de su hija.
Java	Iván Ceballos	Dificultades en las relaciones familiares e interpersonales y cumplimiento de compromisos relacionados con el uso del transporte.
Java	Flor María Parra	Dificultades de convivencia y seguimiento al acompañamiento psicológico y al manejo farmacológico indicado.



Java	José Ramiro Morales	Dificultades visuales, necesidades de apoyo para la participación y fortalecimiento de estrategias de atención inclusiva.
------	---------------------	---

INFORME DE ASEO Y ADECUACIÓN – MES DE SEPTIEMBRE

Se continuó con las labores de aseo, limpieza, desinfección y organización en las siete sedes del Programa Centro Vida Rural, procurando mantener espacios limpios, ordenados y adecuados para la atención diaria de las personas mayores.

Desde el seguimiento realizado a cada sede, se efectuaron inspecciones frecuentes para revisar las condiciones de los espacios, identificar necesidades y establecer oportunidades de mejora. Estas revisiones permitieron verificar el estado de los salones, comedores, baños, zonas de circulación y áreas destinadas a la preparación y distribución de alimentos, promoviendo la atención oportuna de los aspectos que requerían ajustes.

De igual manera, se dio continuidad a la limpieza y desinfección de pisos, mesas, sillas, superficies, mobiliario, baños y demás espacios de uso común. También se reforzó la importancia de mantener los elementos de aseo debidamente organizados, disponer adecuadamente los residuos y conservar despejadas las áreas de trabajo y circulación.

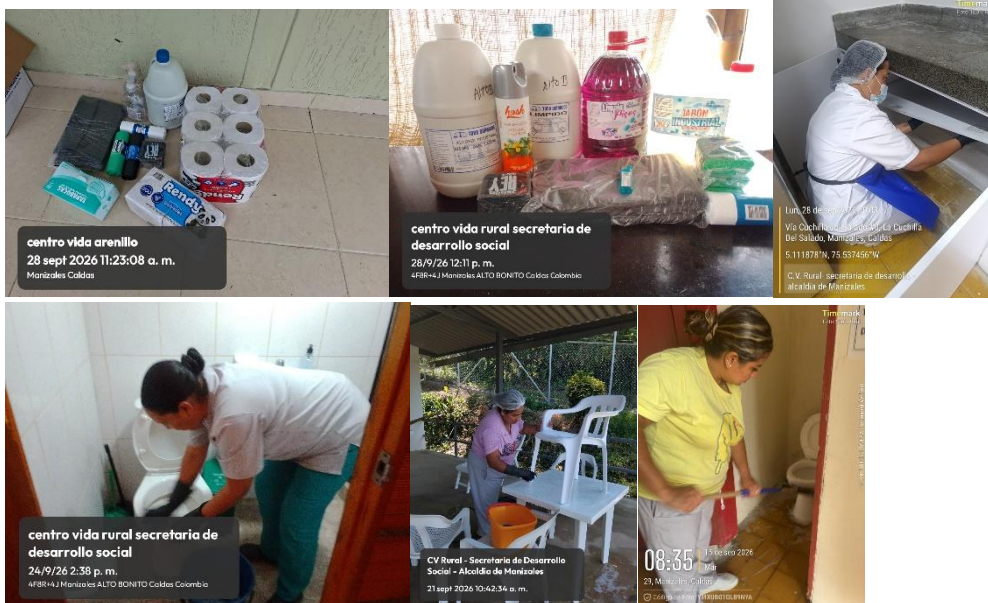
En los espacios destinados al servicio de alimentación se mantuvieron las labores de limpieza de superficies, utensilios, equipos y zonas de preparación, procurando el cumplimiento de las condiciones de higiene e inocuidad requeridas. Asimismo, se realizó seguimiento a las prácticas de manejo de residuos y al orden de los elementos utilizados en estas actividades.

Como parte de estas acciones, se verificó el diligenciamiento de los formatos de limpieza y desinfección y demás registros establecidos en el Plan de Saneamiento Básico. Este proceso permitió realizar seguimiento a las actividades programadas y revisar que las labores ejecutadas quedaran registradas como soporte del mantenimiento de las condiciones sanitarias de cada sede.

Las inspecciones también permitieron identificar aspectos por mejorar relacionados con la organización, el uso de los espacios y la conservación de las condiciones de

higiene. Frente a ello, se brindaron orientaciones al personal para fortalecer las rutinas de aseo, atender las necesidades identificadas y mantener la responsabilidad compartida en el cuidado de las instalaciones.

En general, durante septiembre se mantuvo el seguimiento a las condiciones de aseo y adecuación de las siete sedes, procurando que las actividades de limpieza y desinfección se realizaran de manera continua y conforme a los procedimientos establecidos. Estas acciones contribuyeron a conservar espacios apropiados para el desarrollo de las actividades y el bienestar de las personas mayores, dando continuidad al cumplimiento del Plan de Saneamiento Básico y sus respectivos formatos de control.



Alejandra Ospina Sepulveda

ALEJANDRA OSPINA SEPULVEDA
COORDINADORA
CENTRO VIDA RURAL



Área: Auxiliar de coordinación

Responsable: Eliana Ivon Quintero Zapata

Fecha: 30 de septiembre 2026

ACTIVIDADES:

- Elaborar, actualizar y mantener al día las bases de datos del programa, garantizando la organización y disponibilidad de la información correspondiente a los usuarios y al desarrollo de las actividades.
- Suministrar atención e información pertinente y a tiempo a los usuarios y profesionales, guiándolos en relación con consultas, peticiones y necesidades propias de cada uno de los Centro Vida.
- Ejecutar el fotocopiado, impresión y demás labores de gestión documental necesarias para el óptimo desarrollo de los procesos administrativos y operativos del programa.
- Efectuar la sistematización, organización y actualización del archivo físico y digital de los Centros Vida, propiciando la consulta ágil, el resguardo y el acceso oportuno a la información.
- Se encargó de gestionar la comunicación telefónica con beneficiarios, acudientes y personas relacionadas con el programa, brindando información, guía y acompañamiento frente a los casos que requirieron contacto directo.
- Diligenciar el registro diario de asistencia de los usuarios del Centro Vida, realizando la verificación, organización y conservación de los listados de asistencia.
- Ejecutar la verificación y seguimiento permanente del stock de materiales, insumos y suministros del Centro Vida, notificando de forma oportuna las necesidades de reabastecimiento encontradas.
- Facilitar el desarrollo de las diversas tareas administrativas y operativas indispensables para el funcionamiento del Centro Vida, coadyuvando al cumplimiento de la programación establecida para el periodo.

Objetivo: Durante el periodo se apoyó a la coordinación general del Programa Centro Vida Rural en la administración y operatividad del programa, a través de la planificación, el seguimiento y la articulación de procesos, coadyuvando al buen funcionamiento y a la entrega oportuna de los servicios a los beneficiarios

Apoyar todas las funciones de la coordinadora: A lo largo del periodo, se otorgó soporte administrativo a la coordinación del programa, a partir de la recepción,



ordenamiento y entrega de la documentación indispensable para el cumplimiento de las actividades programadas. Se ejecutó la organización y actualización continua de la documentación y archivos en formato físico y digital, propiciando su disponibilidad y consulta oportuna. De igual manera, se efectuó la proyección, diligenciamiento y gestión de comunicaciones, formatos, listados y demás documentación requerida por la coordinación, llevando a cabo su respectiva socialización y envío a las diferentes sedes. También, se respaldó la elaboración, consolidación y archivo de informes, actas y soportes administrativos, y el monitoreo a las solicitudes y requerimientos presentados por la coordinación y las sedes.

Fichas de ingreso: Durante el periodo, se llevó a cabo la impresión, clasificación y distribución de la documentación necesaria para el ingreso y actualización de datos de las personas mayores en las distintas sedes del programa. Se elaboraron y remitieron los formatos requeridos, tales como planillas de asistencia, fichas de valoración, planes de atención individual, autorizaciones para tratamiento de datos, consentimientos informados y demás documentos indispensables para el proceso de vinculación y seguimiento de los beneficiarios.

De igual manera, se corroboró que cada sede contara con la documentación requerida y se dio respuesta a las solicitudes de formatos y documentos adicionales efectuadas por los equipos de trabajo. Así mismo, se respaldó el proceso de organización y actualización de las carpetas de los usuarios, permitiendo el acceso oportuno a la información necesaria para la ejecución de las actividades y el seguimiento a la población mayor.

Base de datos: Se efectuó la actualización, organización y verificación de las bases de datos de los beneficiarios, realizando la validación de la información y los ajustes pertinentes para garantizar que se mantuviera actualizada. De igual manera, se brindó apoyo en la comunicación telefónica con las personas mayores, a fin de suministrar información relacionada con el programa, su oferta de actividades y los requisitos de ingreso.

Adicionalmente, se llevó a cabo la revisión y actualización de los expedientes digitales de los usuarios con la documentación allegada, incluyendo los carnés de vacunación contra la fiebre amarilla. Se realizó el seguimiento a la información faltante y se organizó la documentación de cada beneficiario, permitiendo su consulta oportuna para los procesos administrativos y de monitoreo.

Fotocopias e impresiones de las diferentes áreas: En el transcurso del periodo se efectuó el fotocopiado e impresión de la documentación solicitada por las diferentes áreas y sedes del programa, tales como formatos de asistencia, registros de seguimiento, instrumentos de valoración, listados, formatos administrativos y material necesario para la ejecución de las actividades con las personas mayores.

De igual manera, se apoyó la organización y clasificación de la documentación recibida y generada por las distintas áreas, en medio físico y digital, manteniendo los archivos ordenados y disponibles para su consulta oportuna. Así mismo, se brindó soporte en la preparación y entrega de los insumos y materiales requeridos para el desarrollo de las actividades previstas en las sedes, facilitando la realización oportuna de los talleres y demás espacios dirigidos a la población beneficiaria.

Control de inventario y suministros: En el transcurso del periodo se apoyó el control y monitoreo de los inventarios y suministros del programa. Se recibieron y organizaron los informes de necesidades allegados por las diferentes áreas y sedes, se llevó a cabo el registro de los insumos disponibles y se verificaron los elementos entregados para el desarrollo de las actividades.

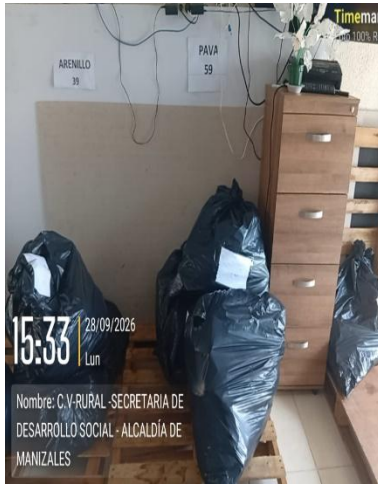
Así mismo, se colaboró en la organización y entrega de materiales y suministros a las distintas sedes, de acuerdo con las solicitudes y necesidades informadas, realizando el seguimiento correspondiente a las entregas. Dichas acciones permitieron optimizar el control de los recursos existentes y asegurar la disponibilidad oportuna de los insumos requeridos para la operatividad de las sedes.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



ELIANA IVONE QUINTERO

C.C. 1107039132



INFORME CUALITATIVO CENTRO VIDA RURAL ALTO BONITO - ARENILLO

Área: Enfermería - Alto Bonito

Responsable: Diana Carolina Robayo

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Infecciones urinarias: prevención, signos y cuidados.

Objetivo: Fortalecer los conocimientos de los adultos mayores sobre las infecciones urinarias, sus principales signos y síntomas, factores de riesgo y medidas de prevención, promoviendo hábitos de autocuidado y la consulta oportuna al personal de salud ante posibles signos de infección.

Metodología:

Se dio inicio a la actividad educativa mediante un saludo y una dinámica de integración denominada “Verdadero o falso”, en la cual se realizaron afirmaciones sencillas relacionadas con el cuidado del sistema urinario y la prevención de las infecciones urinarias. Los participantes levantaron la mano para indicar si consideraban que cada afirmación era verdadera o falsa y posteriormente se brindó la explicación correspondiente, favoreciendo la participación activa y la adquisición de conocimientos. Seguidamente, se realizó la pregunta orientadora: “¿Qué creen que es una infección urinaria y cómo podemos prevenirla?”. Se escucharon las experiencias, opiniones y conocimientos previos de los adultos mayores y, a partir de sus respuestas, se realizó la introducción al tema. Posteriormente, se explicó de manera clara y comprensible que una infección urinaria es un proceso infeccioso que puede afectar diferentes partes del tracto urinario, principalmente la vejiga y la uretra, resaltando la importancia de reconocer oportunamente sus manifestaciones y solicitar valoración por parte del personal de salud.

Durante el desarrollo de la actividad se socializaron, mediante imágenes y ejemplos cotidianos, los principales signos y síntomas asociados a las infecciones urinarias, como disuria o ardor y dolor al orinar, aumento de la frecuencia urinaria, urgencia miccional, eliminación de pequeñas cantidades de orina, dolor o presión en la parte baja del abdomen, cambios en el aspecto u olor de la orina, presencia de sangre, fiebre, escalofríos y malestar general. Se hizo especial énfasis en los adultos mayores, explicando que algunas infecciones pueden manifestarse con cambios en el estado



general, confusión aguda o alteraciones del comportamiento, por lo cual estos cambios debían ser comunicados oportunamente al personal de salud.

Posteriormente, se desarrolló la actividad práctica “Detectives del cuidado urinario”, utilizando un tablero dividido en tres secciones: “Lo hago bien”, “Debo mejorar” y “Debo consultar”. Se prepararon tarjetas con diferentes situaciones relacionadas con los hábitos de autocuidado y prevención de las infecciones urinarias. Cada participante tomó una tarjeta, realizó la lectura de la situación con acompañamiento cuando fue necesario y determinó en qué sección debe ubicarla. Después de cada participación se realizó retroalimentación por parte del personal de enfermería, reforzando conductas adecuadas como evitar retener la orina durante períodos prolongados, mantener una adecuada higiene íntima, cambiar la ropa interior cuando estuviera húmeda, consumir líquidos de acuerdo con las recomendaciones individuales y consultar oportunamente ante la aparición de síntomas.

Como estrategia complementaria, se realizó “La botella de los buenos hábitos”, utilizando un recipiente reciclable previamente decorado que contenía tarjetas con recomendaciones relacionadas con el cuidado del sistema urinario. Cada adulto mayor seleccionó una tarjeta y explicó al grupo el significado del hábito y cómo podría aplicarlo en su vida cotidiana. Se reforzó la importancia de no automedicarse, no utilizar ni compartir antibióticos sin prescripción médica y cumplir de manera adecuada los tratamientos formulados. Asimismo, se aclaró que la ingesta de líquidos debe individualizarse en aquellas personas que presentaran restricciones hídricas establecidas por indicación médica.

Durante la intervención se brindó educación sobre la importancia de acudir a valoración por parte del personal de salud ante la presencia de signos y síntomas compatibles con infección urinaria. Se explicó que el tratamiento debía ser determinado de acuerdo con la valoración clínica y que no se debían iniciar antibióticos por cuenta propia, suspender tratamientos formulados ni compartir medicamentos. También se orientó sobre la importancia de informar al personal de salud acerca de los medicamentos utilizados, alergias conocidas y antecedentes relevantes.

Se socializaron los principales signos de alarma que requerían atención en salud de manera oportuna, entre ellos fiebre o escalofríos, dolor intenso en la espalda o el costado, presencia visible de sangre en la orina, vómitos, deterioro del estado general, confusión o cambios importantes del comportamiento y persistencia o empeoramiento de los síntomas urinarios. Se brindó orientación sobre la importancia de no minimizar



estas manifestaciones, especialmente en la población adulta mayor, con el fin de favorecer una atención oportuna y prevenir posibles complicaciones.

Para finalizar la actividad, se realizó una dinámica de cierre denominada “Me llevo este consejo”, en la cual cada participante mencionó una recomendación aprendida durante la sesión y que consideraba importante para el cuidado de su salud urinaria. Se formularon preguntas sencillas relacionadas con el concepto de infección urinaria, sus principales signos y síntomas, medidas de prevención, importancia de evitar la automedicación y situaciones en las cuales se debía consultar al personal de salud. Finalmente, se aclararon las inquietudes presentadas y se reforzaron los conocimientos adquiridos, evidenciándose participación activa, interés y apropiación de las recomendaciones brindadas durante la jornada educativa.

Observaciones o recomendaciones:

Fomentar una adecuada hidratación, teniendo en cuenta las condiciones clínicas y las restricciones de líquidos indicadas por el personal de salud.

Evitar retener la orina durante períodos prolongados y procurar realizar la micción cuando se presente la necesidad

Mantener adecuados hábitos de higiene íntima y cambiar oportunamente la ropa interior cuando se encuentre húmeda.

Evitar la automedicación, especialmente con antibióticos, y no compartir medicamentos con otras personas.

Cumplir de manera adecuada los tratamientos formulados por el personal médico, respetando dosis, horarios y duración establecida.

Reconocer oportunamente signos y síntomas como ardor al orinar, aumento de la frecuencia urinaria, urgencia miccional, dolor abdominal, cambios en la orina o fiebre.

Informar oportunamente al personal de salud ante cambios en el estado general, confusión, alteraciones del comportamiento o aparición de signos de alarma, especialmente en los adultos mayores.

Promover controles periódicos de salud y seguimiento de las condiciones crónicas que puedan requerir recomendaciones específicas sobre hidratación y eliminación urinaria.

Fortalecer la educación en autocuidado y motivar a los adultos mayores a comunicar cualquier cambio relacionado con su patrón habitual de eliminación urinaria.



Tema o actividad: ¿Qué es un medicamento?

Objetivo: Mejorar los conocimientos generales acerca de los tratamientos farmacológicos y en general las diferentes clasificaciones del medicamento.

Metodología:

Se dio inicio a la exposición utilizando un pliego de papel bond en el que se presentaron la definición de medicamento, las vías de administración y las formas farmacológicas. Se explicó que estas son algunas de las formas de clasificar los medicamentos. Posteriormente, se les realizó a los adultos mayores la pregunta “¿Qué es un medicamento?”, se escucharon sus opiniones y, con base en sus respuestas, se construyó una definición adecuada y comprensible para todos.

Durante la actividad, se hizo énfasis en la importancia del medicamento dentro del tratamiento, la prevención, la rehabilitación y el manejo paliativo. Se dialogó con los adultos mayores acerca de sus tratamientos farmacológicos, teniendo en cuenta que la mayoría lleva varios años consumiendo los mismos fármacos y que, en algunos casos, también son responsables de administrar medicamentos a familiares. Se resaltó la importancia de conocer bien lo que se está suministrando.

Posteriormente, se abordó el tema de las vías de administración, explicando cada una de ellas: oral, tópica, parenteral, óptica, oftálmica, rectal, intranasal, entre otras. A medida que se mencionaba cada vía, los adultos mayores identificaban medicamentos que correspondían a cada una de ellas. De igual forma, se nombraron las diferentes formas farmacológicas, como jarabes, tabletas, cápsulas, cremas, pomadas,



inyecciones, supositorios y óvulos, relacionándolas con medicamentos conocidos y de uso frecuente para facilitar su comprensión.

Para reforzar lo aprendido, se organizó una actividad grupal en la que los participantes inventaron un medicamento imaginario para tratar situaciones de la vida diaria, como la tristeza, la soledad, los problemas familiares o la falta de aceptación. Cada grupo eligió el nombre del medicamento, la dosis, la frecuencia de administración y la presentación.

Luego, dibujaron el producto en hojas de papel y socializaron el resultado con el resto del grupo. La jornada finalizó con un espacio de retroalimentación, donde se resolvieron dudas e inquietudes, logrando así un cierre participativo y enriquecedor de la actividad.

Observaciones o recomendaciones:

Tomar los medicamentos a la hora indicada y en la dosis prescrita por el profesional de salud.

No suspender ni cambiar el tratamiento sin consultar previamente con el médico o enfermera.

Mantener los medicamentos organizados, preferiblemente en un pastillero, para evitar olvidos o confusiones.

Revisar la fecha de vencimiento antes de consumir cualquier medicamento.

Almacenar los medicamentos en lugares frescos y secos, fuera del alcance de niños u otras personas.

Informar al personal de salud si presentan efectos secundarios como mareo, somnolencia, alergias, dolor de estómago u otros síntomas inusuales.

Identificar y conocer cada medicamento que consumen: para qué sirve, cómo se toma y cuál es su presentación.

No automedicarse ni medicar a otras personas sin indicación médica, aunque los síntomas parezcan similares.

Llevar siempre una lista actualizada de los medicamentos que consumen, especialmente cuando asisten a citas médicas o urgencias.

Mantener comunicación con el personal de salud, para resolver dudas y hacer seguimiento periódico de su tratamiento.



Tema o actividad: Los cinco correctos.

Objetivo: Cumplir y verificar los cinco correctos en cada administración farmacológica ya sea para el tratamiento propio o para otra persona mayor.

Metodología:

Se dio inicio a la charla haciendo un recordatorio sobre los medicamentos. Después, se explicó a los adultos mayores que, aunque muchos tomaban el mismo medicamento desde hacía años, al hacerlo de forma automática era fácil cometer errores. También se mencionó que, en algunos casos, no solo ellos consumían medicamentos, sino también algún familiar, por lo que era importante recordar los pasos a seguir antes de administrar un fármaco: medicamento correcto, paciente correcto, dosis correcta, vía correcta y hora correcta.



Se explicó a los beneficiarios la importancia de conocer estos pasos, especialmente porque muchos no sabían leer y tomaban sus medicamentos de forma mecánica, basándose únicamente en la información básica que les proporcionaba el médico tratante.

Cada punto se explicó de manera detallada. En medicamento correcto, se habló sobre los diferentes laboratorios y presentaciones, que podían generar confusión. En la persona correcta, se resaltó la importancia de asegurarse de que el medicamento se administra a la persona adecuada. En dosis correctas, se recordó que debía ser siempre prescrita por el médico para evitar intoxicaciones. En vía correcta, se recomienda leer con atención la fórmula médica y las indicaciones del medicamento para evitar errores. Finalmente, en hora correcta, se enfatizó el cumplimiento del horario exacto para evitar olvidos o duplicación de dosis.

Como actividad práctica, se elaboraron sobres en papel carta, cada uno con el nombre de uno de los cinco correctos. En recortes de papel se escribieron los significados, que se entregaron al azar a los adultos mayores, quienes debían relacionarlos con el correcto correspondiente.

Al finalizar la actividad, se realizó una retroalimentación con los participantes, quienes expresaron que la dinámica había sido apropiada y que les ayudó a comprender mejor el tema trabajado.

Observaciones o recomendaciones:

- Leer siempre el nombre del medicamento antes de tomarlo.
- Guardar cada medicamento en su empaque original para evitar confusiones.
- Verificar que el medicamento es para usted o para la persona indicada.
- Evitar compartir medicamentos, incluso si los síntomas son parecidos.
- Usar siempre la cantidad indicada por el médico o la etiqueta.
- No aumentar ni disminuir la dosis por cuenta propia.
- Confirmar si el medicamento es para tomar, inyectar, inhalar, aplicar en la piel.
- Pedir ayuda si no se sabe cómo administrarlo.
- Tomar el medicamento a la misma hora todos los días.
- Usar alarmas, notas o un pastillero para no olvidar las dosis.



Tema o actividad: Recordatorio de medicamentos.

Objetivo: Conocer tips para recordar con mayor facilidad la hora de la toma del medicamento y tomarlos de manera adecuada.

Metodologías:

Se inició con una dinámica grupal para fomentar la concentración y participación. Se registraron en papel Kraft los tips para recordar la toma correcta de medicamentos, escuchando primero las estrategias usadas por los adultos mayores. Posteriormente, se explicó el uso del pastillero, recordatorios visibles, integración de la medicación a la rutina diaria, apoyo de familiares y alarmas electrónicas. Al finalizar, los participantes compartieron sus herramientas, seleccionaron las más útiles y se evaluó la comprensión mediante preguntas, concluyendo satisfactoriamente la actividad.

Observaciones o recomendaciones:

Se recomendó mantener una adecuada organización de los medicamentos mediante el uso de pastilleros, recordatorios visibles o alarmas electrónicas, integrando la toma a las rutinas diarias. Asimismo, se sugirió solicitar apoyo a familiares o cuidadores para garantizar el cumplimiento de las dosis y horarios, con el fin de favorecer la adherencia al tratamiento y prevenir complicaciones relacionadas con el uso inadecuado de los fármacos.



Tema o actividad: Elaboración de un pastillero con material reciclable.

Objetivo: Fortalecer en los adultos mayores la importancia de organizar adecuadamente sus medicamentos mediante la elaboración de un pastillero con material reciclable, promoviendo hábitos de responsabilidad, organización y cumplimiento de los horarios establecidos para la toma de medicamentos.

Metodología:



Se dio inicio a la actividad mediante un saludo y un breve recordatorio sobre el uso adecuado de los medicamentos y los cinco correctos, haciendo énfasis en la importancia de cumplir los horarios, las dosis y las indicaciones establecidas en la fórmula médica. Posteriormente, se realizó una pregunta de participación: “¿Qué es un pastillero y para qué sirve?”. Se escucharon las respuestas, experiencias y conocimientos previos de los adultos mayores, permitiendo identificar sus saberes frente a la organización y administración de los medicamentos. A partir de sus respuestas, se explicó que el pastillero es una herramienta que facilita la organización de las diferentes tomas y contribuye a favorecer la adherencia al tratamiento.

Posteriormente, se explicó la actividad práctica, la cual consistió en la elaboración de un pastillero diferente al modelo realizado anteriormente, utilizando materiales reciclables como tubos de cartón provenientes de rollos de papel higiénico o de cocina, cartón reciclable para la elaboración de la base y diferentes elementos decorativos disponibles. Se orientó paso a paso a los participantes en el proceso de elaboración. Inicialmente, se utilizaron tubos de cartón limpios, los cuales fueron cortados en segmentos de tamaño similar. Luego, se elaboró una base firme con cartón reciclable y se organizaron sobre ella los diferentes segmentos, formando compartimentos destinados a las tomas de medicamentos.

Cada compartimento fue identificado de acuerdo con los momentos del día, como mañana, mediodía, tarde y noche, según las necesidades de organización de cada participante. Posteriormente, los adultos mayores decoraron sus pastilleros utilizando papel reciclado de diferentes colores, marcadores, pintura, lana, botones y otros materiales disponibles, favoreciendo la creatividad, la motricidad fina, la concentración y la participación durante la actividad. Durante el proceso se brindó acompañamiento individual a los participantes que presentaron dificultades motrices o visuales y se supervisó el manejo de tijeras, pegamentos y demás elementos utilizados, con el propósito de prevenir accidentes.

Una vez finalizada la elaboración, se verificó que los pastilleros permanecieran limpios, secos, firmes y correctamente identificados. Posteriormente, se realizó un ejercicio práctico de organización utilizando medicamentos ficticios o elementos de demostración, evitando la manipulación de medicamentos reales pertenecientes a los adultos mayores. Se simuló la distribución de las diferentes tomas dentro de los compartimentos de acuerdo con un horario previamente establecido, reforzando la importancia de verificar siempre el medicamento, la dosis, el horario y la indicación correspondiente antes de su administración.

Durante la actividad se reforzó la educación relacionada con la adherencia al tratamiento, haciendo énfasis en que los medicamentos debían utilizarse únicamente de acuerdo con la fórmula médica y que no se debían modificar las dosis, suspender tratamientos, intercambiar medicamentos o realizar cambios en los horarios por iniciativa propia. Asimismo, se orientó sobre la importancia de solicitar apoyo a un familiar o cuidador cuando existieran dificultades para identificar, organizar o administrar los medicamentos de manera segura.

Para finalizar, cada participante presentó al grupo el pastillero elaborado y explicó de manera sencilla cómo lo había realizado y cuál sería su utilidad en la organización de sus medicamentos. Se realizó una retroalimentación general sobre la importancia de mantener los medicamentos organizados, cumplir los horarios y dosis prescritas, verificar las indicaciones antes de cada toma y comunicar al personal de salud cualquier dificultad relacionada con el tratamiento. Finalmente, se resolvieron las inquietudes de los participantes y se reforzaron las recomendaciones brindadas durante la jornada, evidenciándose participación activa, interés y apropiación de los conocimientos relacionados con el uso seguro y responsable de los medicamentos.

Observaciones o recomendaciones:

Se recomendó a los adultos mayores mantener una adecuada organización de los medicamentos mediante el uso del pastillero, respetando estrictamente los horarios, dosis y recomendaciones establecidas en la fórmula médica. Asimismo, se enfatizó en la importancia de no modificar, suspender ni compartir los medicamentos por cuenta propia y solicitar el acompañamiento de un familiar, cuidador o personal de salud cuando presentan dificultades para identificarlos o administrarlos correctamente, con el fin de favorecer la adherencia al tratamiento y prevenir posibles errores en la administración de medicamentos.





Durante el mes se realizó la gestión y solicitud de citas médicas para los adultos mayores, teniendo en cuenta sus condiciones de salud, antecedentes y patologías previamente identificadas. Se efectuó el seguimiento de las necesidades individuales de atención y se realizaron las solicitudes correspondientes ante ASSBASALUD de Alto Bonito y otras entidades de salud, con el propósito de facilitar el acceso oportuno a los servicios requeridos y garantizar la continuidad de la atención. Asimismo, se brindó orientación a los adultos mayores y, cuando fue necesario, a sus familiares o cuidadores, sobre la importancia de asistir a las consultas programadas, cumplir las recomendaciones del personal de salud y mantener actualizados los controles médicos. Estas acciones permitieron fortalecer el seguimiento de las condiciones crónicas y favorecer la detección de cambios en el estado de salud, promoviendo una atención integral y continua de los adultos mayores.

CITAS MÉDICAS				
NOMBRE	ESPECIALIDAD	FECHA	HORA	LUGAR
Maria Aurora Londoño	Medico general	18-sep- 2026	08:20 a.m.	Alto Bonito
Leticia Zuluaga	Medico general	18-sep- 2026	08:50 a.m.	Alto Bonito
Gustavo Quiroga	Medico general	18-sep- 2026	10:30 a.m.	Alto Bonito
Alvaro Nieto	Medico general	18-sep- 2026	11:00 a.m.	Alto Bonito
Maria Pastora Rodriguez	Medico general	18-sep- 2026	11:30 a.m.	Alto Bonito
Luz Marina Bedoya	Medico general	18-sep- 2026	01:30 p.m.	Alto Bonito
Maria del Carmen Puin	Medico general	18-sep- 2026	01:40 p.m.	Alto Bonito
Libardo Londoño	Medico general	18-sep- 2026	02:00 p.m.	Alto Bonito
Joaquin Elias Martinez	Electrocardiogram a	02-sep-2026	09:00 a..m.	Centro Piloto
Joaquin Elias Martinez	Medico general	07-sep-2026	07:20 a.m.	Centro Piloto
Joaquin Elias Martinez	Medico general	10-dic-2026	10:50 a.m.	Centro Piloto
Carmen Jaramillo	Reumatólogo	17-sep-2026	09:20 a.m.	Ed Torre Plaza
Rosa Prieto	Medico general	23-sep-2026	02:00 p.m.	Bulevard 22
Gloria Odalinda	Medico general	23-sep-2026	03:00 p.m.	Bulevard 22



Gloria Odalinda	Medico general	05-sep-2026	10:00 p.m.	Bulevard 22
Maria Deyanira	RX de cadera	22-sep-2026	01:30 p.m.	Idime Fundadores
Maria Deyanira	Ortopedia	01-oct-2026	10:00 a.m.	Clinica la Presentacion
Maria Georgina Lema	Resonancia magnética de columna lumbosacra	21-sep-2026	12:30 a.m.	Diagnostimed principal
Maria Georgina Lema	Control líder manejo del dolor	22-sep-2026	08:20 a.m.	VS centro
Joaquin Elias Martinez	Medicina interna	30 sep-2026	05:30 p.m.	Hospital General San Isidro
Joaquin Elias Martinez	Nutrición	30 sep-2026	03:30 p.m.	Hospital General San Isidro

Otras actividades:

Durante el mes se realizó seguimiento periódico al estado de salud de los adultos mayores, mediante el control de signos vitales los días lunes y viernes de cada semana, valorando presión arterial, frecuencia cardíaca, temperatura corporal y saturación de oxígeno. En términos generales, los usuarios presentaron parámetros dentro de los rangos esperados, sin evidenciar situaciones de descompensación o eventos adversos durante las jornadas de seguimiento. Asimismo, se brindó acompañamiento y orientación en los procesos relacionados con la atención en salud, de acuerdo con las necesidades identificadas, fortaleciendo las acciones de promoción, prevención y autocuidado. Se realizó gestión y seguimiento para la asignación de citas médicas y de especialidad con las diferentes entidades de salud. De manera particular, fue necesario realizar el desplazamiento hasta el Hospital San Isidro para gestionar presencialmente las citas con especialistas requeridas por el señor Joaquín Elías Martínez, debido a que por vía telefónica no fue posible obtener respuesta ni concretar la programación de los servicios. De igual manera, se adelantaron gestiones con ASSBASALUD Alto Bonito para facilitar el acceso a los servicios de salud requeridos por los adultos mayores y dar continuidad al seguimiento de sus condiciones de salud. Finalmente, se reforzaron recomendaciones relacionadas con el autocuidado, la adherencia a los tratamientos indicados y la importancia de asistir oportunamente a los controles y citas programadas.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Diana carolina Robayo Restrepo

Diana Carolina Robayo Restrepo
Auxiliar de Enfermería

Área: Enfermería- Arenillo

Responsable: Paula Andrea Pérez Zuluaga

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Acompañando en el camino del olvido (Alzheimer y otras demencias).

Objetivo: Se abrió un canal directo hacia sus recuerdos más queridos y se aportó estabilidad emocional al estructurar su día a día mediante metodologías afectivas y organizadores visuales.

Metodología:

Desarrollo de la actividad: Se implementó la estrategia "*La caja de los tesoros de la vida*". Se decoró de forma conjunta una caja de cartón rotulada con el nombre de cada usuario

en grafías grandes y llamativas. En su interior se resguardaron objetos de alto valor histórico personal: fotografías familiares antiguas, fragancias predilectas, piezas de relojería de uso prolongado y melodías vinculadas a su juventud. Las sesiones se desarrollaron individualmente en un mobiliario confortable donde, al extraer cada elemento, se invitó de manera dirigida al adulto mayor a verbalizar sus emociones y recuerdos remotos. Para el cierre de la jornada, se construyó un organizador visual con pictogramas y dibujos sencillos que ilustró de forma clara y sin presiones los momentos clave de su rutina diaria, consolidando su orientación temporal espacial y su seguridad.

Observaciones o recomendaciones:

Es fundamental que tanto el equipo del centro como los adultos mayores sigan utilizando estos "tableros de rutinas con dibujos" en casa. Estructurales el día de forma visual y sin presiones evita que caigan en la angustia de no saber qué sigue, protegiendo su tranquilidad mental.



Tema o actividad: Trayendo calma en la tormenta (Control de la agitación y delirio).

Objetivo: Identificación oportuna de causas médicas del delirium agudo y ejecución de protocolos de manejo conductual no farmacológico a nivel multisensorial.

Metodología:

Se llevó a cabo la estrategia denominada *"El rincón de la paz y las botellas mágicas"*. Antes de iniciar la estimulación, el personal de enfermería realizó una valoración del estado de confort físico general (descarte de sed, hambre, dolor agudo o retención urinaria/fecal), identificando focos orgánicos causantes de agitación. Posteriormente, se guio suavemente a los usuarios hacia un espacio con iluminación controlada, libre de ruidos estridentes y pantallas electrónicas. Allí manipularon las *"botellas de la calma"* (dispositivos plásticos con agua, purpurina y aceite de bebé). Se les invitó a agitarlas de

forma pausada mientras se reproducían audios con sonidos de la naturaleza de fondo. El desplazamiento lento de las suspensiones densas favoreció la reconexión con el tiempo presente y la estabilización del sistema nervioso.

Observaciones o recomendaciones:

Confirmamos que la agitación o el mal genio en el adulto mayor casi nunca es un capricho; la mayoría de las veces nace de una molestia física que ya no saben cómo expresar, como el dolor, la sed o las ganas de ir al baño. Al llevarlos al rincón de la paz y usar los sonidos de la naturaleza junto con las botellas de colores, logramos que recuperen la calma y bajen la tensión corporal de forma inmediata.



Tema o actividad: Abrazando el corazón en la vejez (Depresión y ansiedad).

Objetivo: Detección oportuna de cuadros de apatía, mitigación del aislamiento social y consolidación de las redes de apoyo emocional inmediatas.

Metodología:

Se ejecutó el taller dinámico "*El árbol de nuestras raíces*". Se trazó el diseño estructural de un gran tronco en una cartulina adosada a la pared. Se convocó a los miembros de la red familiar y vínculos cercanos, quienes plasmaron las palmas de sus manos con pintura vegetal lavable a modo de follaje. En cada impronta dactilar se registraron frases explícitas de agradecimiento y recuerdos alegres compartidos con el adulto mayor. Ante usuarios que manifestaron marcados signos de retraimiento o apatía, se seleccionó su color de preferencia y se guió su extremidad superior con suavidad física para que aportará su propia marca al mural, transformando la intervención en un espacio de validación afectiva grupal y contención.

Observaciones o recomendaciones:

No dejemos que la rutina los margine o los lleve al olvido. Es vital continuar promoviendo dinámicas de socialización, caricias y palabras de afirmación diarias, guiando sus manos con suavidad si es necesario para recordarles que cada uno de ellos sigue siendo el pilar de nuestras familias.



Tema o actividad: Esperando el atardecer con serenidad (Síndrome de Sunset o agitación vespertina).

Objetivo: Implementación de estrategias ambientales y lumínicas controladas para mitigar la confusión mental y las crisis de agitación al caer la tarde.

Metodología:

Se desarrolló el protocolo enfocado en *"La hora del té y las manos ocupadas"*. En el bloque horario de las 16:00 a las 17:00 horas, previo al ocaso solar, se procedió al encendido de luminarias de espectro cálido (amarillas) y al cierre hermético de cortizajes para abolir proyecciones de sombras anómalas en los muros. Se suministró una infusión herbal templada libre de bases xánticas o cafeína. Durante el consumo de la bebida, se asignó una tarea de terapia ocupacional predecible y de baja demanda cognitiva: la inserción de fideos secos tubulares y cuentas grandes de madera en cordones de lana gruesa. Mantener la motricidad fina y el enfoque visual activo evitó la dispersión del pensamiento y los miedos asociados a la transición lumínica.

Observaciones o recomendaciones:

Sugerimos replicar este ambiente cálido en los hogares alrededor de las 4:00 o 5:00 de la tarde. Ofrecer una infusión sin cafeína (como la manzanilla) y proponerles tareas manuales sencillas y predecibles es la mejor estrategia para asegurarles un cierre de día tranquilo y un sueño reparador.



Tema o actividad: Cuidar a quienes cuidan (Prevención del colapso del cuidador).

Objetivo: Educación formal al núcleo familiar, diseño de cronogramas de relevos y detección de signos de fatiga crónica en el entorno de asistencia primaria.

Metodología:

Se implementó el taller interactivo *"El rompecabezas de la unión familiar"*. Se reunió a los cuidadores primarios y familiares alrededor de una mesa de diálogo en un ambiente controlado. Se distribuyeron piezas a gran escala de cartón en forma de rompecabezas. Cada integrante consignó por escrito y con estricta honestidad las tareas específicas que asumiría durante el ciclo semanal (ej. preparación de alimentos, acompañamiento los fines de semana), así como los síntomas físicos o emocionales individuales asociados al cansancio (insomnio, irritabilidad). Al ensamblar colectivamente el dispositivo didáctico, se visibilizó el cuidado como una responsabilidad compartida, estructurando un calendario real de descansos obligatorios.

Observaciones o recomendaciones:

En el taller del rompecabezas, salieron a flote cargas emocionales muy pesadas, síntomas de insomnio y agotamiento crónico en los cuidadores principales. Al entender que cuidar es una tarea que debe compartirse entre todos, los familiares sintieron un gran alivio y comprendieron que, para dar bienestar, ellos también necesitan estar bien.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



CITAS MÉDICAS				
NOMBRE	ESPECIALIDAD	FECHA	HORA	LUGAR
Maria Noelba Giraldo	Reumatología	30-sep- 2026	08:00 a.m.	Arenillo
	Reumatología	01-oct- 2026	09:00a.m	
	Colonoscopia	05-oct-2026	08:20am	
Maria Graciela Aguirre	Psiquiatría	14-sep- 2026	11:50 a.m.	Arenillo
	Exámenes médicos	15-sep-2026	6:00 a.m	
	Nutrición	19-sep-2026	1:40 p.m	
	Medicina crónicos	23-sep-2026	11:52 a.m	
Bernardo Zapata	Optometría	23-sep- 2026	11:00 a.m.	Arenillo
Floralba Grisales	Reumatología	22-sep- 2026	11:00 a.m.	Arenillo
Gloria del Socorro Chile	Medico general	14-sep- 2026	05:30 p.m.	Arenillo
	Aplicación hierro	25-sep-2026	09:00 a.m	
	Reumatología	28-sep-2026	07:00 a.m	
		09-oct-2026	07:00 a.m	

Paula andrea Perez zuluaga.

Paula Andrea Pérez Zuluaga
Auxiliar de Enfermería



Área: Psicología

Responsable: Alba Liliana Castro Lòpez

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: **Mirarnos con otros ojos: Empatía, buen trato y respeto por las diferencias en la convivencia.**

Objetivo: Generar un espacio de reflexión sobre la manera en que las palabras, gestos y actitudes cotidianas pueden influir en el bienestar de los compañeros, reconociendo la importancia de tratar al otro con respeto, consideración y comprensión frente a sus diferencias y necesidades.

Metodología:

Para iniciar, se plantearon situaciones cotidianas relacionadas con la convivencia y las diferentes formas en que una persona puede sentirse frente a determinadas palabras, gestos o actitudes. A partir de estos ejemplos, se invitó a las personas mayores a expresar sus opiniones y experiencias, identificando aquellas formas de trato que pueden generar cercanía, bienestar o, por el contrario, incomodidad en las relaciones con los demás.

Posteriormente, se orientó una conversación alrededor de la empatía, el respeto por las diferencias y la importancia de escuchar antes de emitir juicios. Las personas mayores compartieron sus puntos de vista y participaron en la construcción de alternativas para responder de manera más comprensiva ante situaciones relacionadas con las diferencias físicas, emocionales, cognitivas o en la forma de desenvolverse de otras personas.

Para finalizar, se retomaron los principales aportes del grupo, resaltando que una convivencia respetuosa también implica reconocer al otro desde su individualidad, cuidar la manera de comunicarse y comprender que cada persona tiene necesidades, capacidades y formas de expresión diferentes. El cierre permitió relacionar lo trabajado con situaciones de la vida cotidiana y con la importancia de mantener vínculos basados en el buen trato y la consideración.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Durante la actividad surgieron diferentes interpretaciones frente a algunas situaciones planteadas, lo que permitió ampliar el diálogo y aclarar el sentido de los mensajes trabajados. A partir de la conversación, las personas mayores lograron expresar sus



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

puntos de vista y escuchar otras perspectivas, generándose progresivamente un ambiente de mayor comprensión y cercanía. Este proceso permitió abordar de manera significativa aspectos relacionados con la empatía, la comunicación respetuosa y la forma en que pueden comprenderse las actitudes de los demás.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Las personas mayores participaron de manera espontánea, realizando aportes relacionados con sus experiencias y formas de comprender el respeto y el buen trato en la convivencia. La disposición para compartir diferentes puntos de vista enriqueció la conversación y permitió establecer relaciones entre el tema trabajado y situaciones presentes en la vida cotidiana, destacándose recursos de expresión, comprensión y reflexión frente a las relaciones interpersonales.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Arenillo:





Tema o actividad: Mi mente está en movimiento: Estimulación de la memoria, atención, razonamiento y otras funciones cognitivas.

Objetivo: Estimular diferentes funciones cognitivas mediante actividades de memoria, atención, asociación, seguimiento de instrucciones y resolución de retos, teniendo en cuenta los diferentes ritmos y estrategias que pueden utilizar las personas mayores para realizar una misma tarea.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante diferentes retos cognitivos orientados a mantener la atención, recordar información, establecer asociaciones y encontrar respuestas a partir del análisis de los estímulos presentados. Para ello, se utilizaron fichas de memoria y atención que permitieron trabajar la observación, identificación, asociación y recuerdo de diferentes elementos, siguiendo las instrucciones correspondientes a cada ejercicio. También se trabajó con modelos de patrones que requerían observar, analizar y reproducir una secuencia determinada. Estos ejercicios integraron procesos de atención, percepción, memoria y razonamiento, permitiendo que las personas mayores utilizaran diferentes estrategias para resolver las tareas de acuerdo con su propio ritmo de ejecución.

El desarrollo de la actividad permitió mantener una dinámica de reto y participación, en la que cada ejercicio planteó una oportunidad para poner en juego diferentes capacidades cognitivas. Como cierre, se retomaron algunas de las estrategias utilizadas y se resaltó que una misma tarea puede resolverse de distintas maneras, reconociendo el valor de mantener la mente activa mediante ejercicios que impliquen recordar, observar, relacionar y razonar.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Durante las actividades se observó una respuesta positiva frente a los ejercicios de estimulación cognitiva, especialmente aquellos que requerían atención sostenida, identificación de elementos y reproducción de patrones. Las personas mayores lograron involucrarse en los retos planteados, utilizando diferentes formas de analizar y resolver las tareas. El ejercicio permitió reconocer recursos de memoria, concentración y razonamiento, además de la capacidad para seguir instrucciones y ajustar las estrategias utilizadas cuando una actividad representaba mayor dificultad.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Las personas mayores mostraron buena disposición frente a las actividades propuestas, logrando mantenerse vinculadas a las tareas de memoria, atención y seguimiento de patrones. El desarrollo de los ejercicios permitió identificar recursos de observación, asociación y razonamiento, así como diferentes estrategias para resolver los retos planteados. La participación y el intercambio durante las actividades aportaron dinamismo al ejercicio, permitiendo reconocer capacidades cognitivas que se mantienen activas y que pueden expresarse de distintas maneras según las características y el ritmo de cada persona.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Alto Arenillo:



Tema o actividad: Observar también es pensar: Percepción visual, atención y lenguaje.



Objetivo: Estimular la percepción visual, la atención y la capacidad de expresión mediante actividades que impliquen observar, identificar detalles, establecer relaciones y comunicar lo que se percibe.

Metodología:

La actividad inició con la presentación de diferentes imágenes y estímulos visuales, invitando a las personas mayores a observar con detenimiento e identificar los elementos presentes en cada situación. A través de preguntas y consignas, se orientó la atención hacia detalles específicos, diferencias, semejanzas y relaciones que podían establecerse entre los elementos observados.

Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de percepción visual y atención mediante fichas y situaciones cotidianas representadas gráficamente. Las personas mayores debían identificar información relevante, describir lo que observaban, establecer relaciones entre los elementos y expresar sus respuestas. La actividad permitió integrar la percepción visual con procesos de atención, comprensión y lenguaje, dando lugar a diferentes formas de interpretar y comunicar aquello que se encontraba en las imágenes. El intercambio de respuestas permitió ampliar la observación y reconocer que una misma situación puede ser percibida desde diferentes perspectivas. Para finalizar, se retomaron algunos de los aspectos trabajados y se resaltó la importancia de detenerse a observar, prestar atención a los detalles y expresar de manera clara aquello que se percibe, relacionando estas capacidades con situaciones presentes en la vida cotidiana.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Durante la actividad se observó un buen desempeño en las tareas que requerían atención e identificación de detalles. Las personas mayores lograron analizar los estímulos visuales, establecer relaciones entre sus elementos y expresar de manera clara aquello que percibían. La respuesta frente a las diferentes consignas permitió reconocer recursos de percepción, atención y lenguaje que se mantienen activos, junto con la capacidad para comunicar sus ideas a partir de lo observado.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Las personas mayores mostraron buena disposición frente a las actividades de percepción visual, manteniendo la atención en los estímulos presentados y realizando aportes relacionados con lo observado. La descripción de imágenes y el intercambio de respuestas permitieron identificar recursos de análisis, comprensión y expresión verbal, así como diferentes maneras de interpretar una misma situación. La actividad se

desarrolló de forma dinámica, con participación y aportes que enriquecieron el ejercicio grupal.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Alto Arenillo:



Tema o actividad: Lenguaje, comunicación y expresión emocional.

Objetivo: Estimular el lenguaje y la comunicación mediante actividades de expresión verbal, asociación de palabras, comprensión y reconocimiento de emociones, fortaleciendo el intercambio de ideas y experiencias entre las personas mayores.

Metodología:

La actividad inició con ejercicios de lenguaje y comunicación a partir de fichas y palabras que permitieron evocar significados, establecer asociaciones y expresar ideas relacionadas con situaciones de la vida cotidiana. A través de preguntas y consignas sencillas, las personas mayores participaron compartiendo palabras, opiniones y experiencias relacionadas con diferentes formas de comunicarse.



Posteriormente, se utilizaron tarjetas con situaciones cotidianas para identificar emociones presentes en diferentes circunstancias y expresar cómo podrían sentirse las personas frente a ellas. Este ejercicio permitió relacionar el lenguaje con la expresión emocional, ampliando la comprensión sobre la manera en que las palabras, el tono y la forma de comunicar pueden influir en las relaciones con los demás.

El intercambio de respuestas permitió escuchar diferentes puntos de vista y reconocer experiencias propias y compartidas. Para finalizar, se retomó la importancia de expresar lo que se piensa y se siente de manera clara y respetuosa, reconociendo la comunicación como un recurso fundamental para establecer relaciones basadas en la comprensión y el buen trato.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Se observó buena disposición frente a las actividades propuestas y un adecuado seguimiento de las indicaciones. El trabajo con palabras y situaciones cotidianas permitió estimular la comprensión, la expresión verbal y el reconocimiento de emociones, dando lugar a respuestas relacionadas con experiencias y situaciones conocidas. La dinámica se mantuvo amena y facilitó el intercambio de ideas, así como la escucha de diferentes puntos de vista.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

La actividad se desarrolló de manera amena, con buena participación y seguimiento de las indicaciones planteadas. Los ejercicios de lenguaje, comunicación y expresión emocional permitieron poner en juego recursos de comprensión, asociación y expresión verbal, además de relacionar diferentes situaciones con las emociones que pueden generar. El intercambio de ideas y experiencias enriqueció la dinámica y permitió mantener una interacción cercana durante el desarrollo de la actividad.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Alto Arenillo:



Tema o actividad: Lo que todavía puedo aportar: Reconocimiento de capacidades, experiencias y recursos personales desde una perspectiva de participación y envejecimiento activo.

Objetivo: Reconocer capacidades, conocimientos y experiencias que las personas mayores conservan y pueden poner al servicio de su vida cotidiana y de la convivencia, mediante actividades de expresión, cooperación y resolución de retos.

Metodología:

La actividad inició con ejercicios de reflexión y estimulación emocional orientados a reconocer capacidades, conocimientos y experiencias que hacen parte de la historia personal y que continúan teniendo significado en la vida cotidiana. A partir de fichas seleccionadas y preguntas relacionadas con situaciones cercanas, se generó un espacio para identificar aquello que cada persona reconoce como un recurso propio y que puede seguir aportando en diferentes momentos de su vida.



Posteriormente, se integraron retos de percepción visual, lenguaje y memoria, junto con actividades utilizando cubos, tarjetas con palabras y situaciones e imágenes impresas. Estos ejercicios permitieron poner en práctica diferentes habilidades cognitivas y comunicativas, al tiempo que dieron lugar a la cooperación, el intercambio de ideas y la búsqueda de alternativas para resolver las tareas planteadas. La actividad permitió reconocer que las capacidades pueden expresarse de distintas maneras y que la experiencia acumulada constituye un recurso importante para afrontar situaciones cotidianas y relacionarse con los demás.

El desarrollo de los ejercicios estuvo acompañado de momentos de conversación y reflexión sobre los aportes que cada persona puede realizar desde sus conocimientos, habilidades y experiencias. Para finalizar, se retomaron algunos de los recursos identificados durante el taller, resaltando la importancia de reconocer las capacidades presentes, mantener la participación y encontrar diferentes maneras de continuar aportando a la propia vida y a la convivencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

El desarrollo de la actividad permitió identificar capacidades y recursos personales que continúan presentes y pueden ponerse en práctica en diferentes situaciones de la vida cotidiana. Los ejercicios planteados facilitaron la expresión de conocimientos y experiencias, así como la participación en retos que implicaban observar, recordar, relacionar información y encontrar alternativas de solución. El intercambio generado durante la actividad permitió reconocer que cada persona cuenta con aprendizajes y experiencias que pueden aportar a la convivencia y a las relaciones con los demás. Como cierre del proceso desarrollado durante el mes, la actividad permitió integrar la reflexión sobre las capacidades conservadas con la importancia de mantenerse participando, reconociendo los propios recursos y encontrando nuevas maneras de aportar desde la experiencia acumulada.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

La actividad permitió reconocer diferentes capacidades, conocimientos y experiencias que continúan teniendo presencia en la vida cotidiana. A través de los ejercicios de reflexión, percepción, memoria, lenguaje y resolución de retos, se identificaron recursos para analizar situaciones, expresar ideas, buscar alternativas y compartir conocimientos con los demás. La cooperación y el intercambio de experiencias enriquecieron el desarrollo de las actividades, permitiendo reconocer el valor de los aprendizajes contruidos a lo largo de la vida y las diferentes formas en que estos pueden seguir siendo utilizados. El cierre del mes permitió integrar aspectos cognitivos, emocionales y

relacionales, resaltando la participación como una posibilidad para mantenerse vinculado, aportar desde las propias capacidades y dar continuidad a proyectos y experiencias significativas.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Alto Arenillo:



Terapia Psicológica:

Durante el mes se dio continuidad a los procesos de terapia psicológica y seguimiento iniciados en meses anteriores, revisando la evolución de diferentes personas mayores y los cambios presentados frente a las situaciones que habían motivado su atención. Estos espacios permitieron retomar aspectos trabajados previamente, acompañar los avances alcanzados y orientar nuevamente aquellos casos que requerían atención de acuerdo con su situación emocional, familiar o personal.



A lo largo del mes también surgieron nuevas situaciones que requirieron intervención individual. Una de ellas correspondió a una persona mayor que manifestó haber atravesado recientemente una situación de importante afectación emocional y riesgo para su integridad. El espacio permitió escuchar y contener emocionalmente, conocer las circunstancias relacionadas con lo ocurrido y reconocer los recursos de apoyo disponibles. A partir de lo expresado por la persona mayor, se estableció contacto con un familiar cercano, a quien se informó sobre la situación con el propósito de ampliar la red de acompañamiento. En los espacios posteriores se ha observado una evolución favorable, con mayor tranquilidad y disposición frente a su proceso.

En otro caso, una persona mayor relacionó el aumento de peso con las dificultades presentes en su entorno familiar y con una mayor necesidad de ingerir alimentos en momentos de ansiedad. La intervención permitió abordar la relación entre el malestar emocional y la conducta alimentaria, orientando el reconocimiento de las emociones que anteceden a estos episodios y la búsqueda de alternativas para afrontar las situaciones que generan tensión.

También se acompañó a una persona mayor que atravesaba dificultades en su relación de pareja, situación que estaba generando malestar y repercusiones en su dinámica familiar. El proceso permitió revisar las circunstancias que estaban afectando su bienestar, reflexionar sobre sus necesidades emocionales y considerar decisiones orientadas a recuperar mayor tranquilidad y estabilidad en su entorno. A partir del acompañamiento, se observó una actitud más receptiva frente a las orientaciones y una mayor disposición para revisar la situación.

Asimismo, se atendieron casos relacionados con la intención de abandonar el Centro Vida. En uno de ellos, la persona mayor manifestó su deseo de retirarse del programa, por lo que se trabajó en la identificación de los motivos asociados a esta decisión y en el reconocimiento del valor que tienen para su bienestar los espacios de encuentro, participación y acompañamiento. En otro proceso, una persona mayor manifestó sentirse afectada emocionalmente por una situación de incontinencia, llegando a considerar su retiro del programa. El acompañamiento permitió abordar los sentimientos de incomodidad y malestar asociados a esta condición, así como resignificar la posibilidad de continuar participando sin que esta situación determine su permanencia en los espacios del Centro Vida.

El trabajo desarrollado durante septiembre permitió mantener la continuidad de los procesos psicológicos, acompañar la evolución de situaciones previamente abordadas y



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

atender nuevas necesidades emocionales y familiares identificadas en las personas mayores. La intervención estuvo orientada a la escucha, la contención emocional, el reconocimiento de recursos personales y familiares, el manejo de situaciones generadoras de malestar y el acompañamiento en decisiones relacionadas con su bienestar y permanencia en el Centro Vida.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Alto Arenillo:



Alba Liliana Castro L.

Alba Liliana Castro Lòpez
Psicóloga



Área: Trabajo Social

Responsable: Leidy Xiomara Jiménez Taborda

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Sembrando amor, cosechando amor.

Objetivo: Compartir entre las personas mayores del grupo con motivo del día de Amor y Amistad, promoviendo la integración, el intercambio de vivencias y el fortalecimiento de sus lazos afectivos, con el fin de afianzar las redes de apoyo mutuo y el bienestar emocional de cada uno de ellos.

Metodología:

Esta metodología busca fortalecer las relaciones interpersonales, la cohesión social y el bienestar emocional del adulto mayor mediante la creación de un espacio vivencial en el marco de la celebración del mes de Amor y Amistad, reconociendo que la afectividad y la pertenencia a un grupo son factores clave para prevenir el aislamiento y mitigar sentimientos de soledad en esta etapa de la vida.

La intervención inicia con la ambientación del entorno a través de música de antaño y elementos alusivos que estimulan la memoria emotiva y disponen positivamente a los participantes; posteriormente, mediante una dinámica de asignación aleatoria tipo "amigo secreto", se asigna a cada persona un compañero destinatario, lo que promueve la inclusión y rompe la tendencia natural a formar subgrupos cerrados.

En la fase de desarrollo, se facilita un taller de escritura creativa y expresión afectiva donde cada participante elabora una carta personalizada acompañada de un dulce símbolo de aprecio y dulzura, contando con el acompañamiento técnico del equipo para apoyar de forma adaptativa a quienes presenten limitaciones motrices, visuales o de lectoescritura, garantizando así una participación equitativa y digna.

Finalmente, la actividad culminó con un círculo de encuentro interpersonal donde se realiza la entrega presencial del detalle, la lectura del mensaje y un intercambio de muestras de afecto (palabras de valoración, abrazos), cerrando con una reflexión comunitaria que argumenta y consolida el valor de la empatía, el reconocimiento mutuo y la red de apoyo social como pilares fundamentales para una vejez activa, digna y emocionalmente plena.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Actividades de este tipo revalidan el derecho del adulto mayor a expresar cariño, sentirse deseado como amigo, dar amigo dar y recibir afecto. Les devuelve un rol activo en la comunidad: dejan de ser únicamente receptores de cuidado para convertirse en emisores de bienestar hacia sus pares, lo que impacta de manera directa en su autoestima e identidad

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Uno de los mayores desafíos en el trabajo psicosocial con adultos mayores es evitar que un pico de entusiasmo, calidez y conexión emocional generado durante una fecha especial como Amor y Amistad se diluya con el paso de los días, regresando abruptamente a la monotonía o al aislamiento cotidiano. Para que el impacto positivo de la actividad sea duradero, se recomienda estructurar un plan de seguimiento articulado en tres ejes estratégicos y seguir reforzando estas actividades que contribuyan a su bienestar y a la convivencia.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



CV Rural - Secretaría de Desarrollo Social-Alcaldía de Manizales

8 sep 2026 11:00:02 a. m.

5°7' N 75°31' W



CV Rural - Secretaría de Desarrollo Social-Alcaldía de Manizales

08 sep 2026 11:20:00 a. m.

5°7' N 75°31' W

Registro fotográfico - Sede Arenillo:



Tema o actividad: Destellos de Paz.

Objetivo: Crear un encuentro de reflexión donde las personas mayores compartan su visión de convivencia a través de un actos simbólicos y significativos, fortaleciendo sus lazos afectivos, su bienestar emocional y su rol activo en la construcción de entornos de paz.

Metodología:

El encuentro dio inicio formal en las instalaciones del centro con el recibimiento personalizado de cada persona mayor en la entrada principal. El equipo de profesionales del área social y de la salud dio la bienvenida individualizada a los asistentes, implementando como primera acción de acercamiento un abrazo cálido, fraterno y respetuoso. Este gesto inicial no solo sirvió para romper el hielo, sino que tuvo el propósito técnico de activar canales de confianza, validar emocionalmente a los participantes y consolidar un entorno seguro, afectuoso y protector desde el primer instante de la jornada.

Una vez que la totalidad de las personas mayores se encontraron en el salón, los profesionales procedieron a organizar las sillas en un gran círculo abierto, promoviendo el contacto visual y la horizontalidad entre todos. En este espacio se realizó la apertura institucional de la actividad, donde se les explicó detalladamente que el encuentro correspondía a **un día simbólico por la paz y la sana convivencia**. Durante esta



inducción, se invitó a los adultos mayores a reflexionar sobre el concepto de paz, no como un acuerdo político o lejano, sino como una práctica cotidiana que se construye activamente mediante el respeto mutuo, la palabra amable, la escucha activa y la empatía en el día a día del grupo.

Posteriormente, se dio paso al momento central y más significativo de la jornada, el cual consistió en la distribución y el intercambio de los elementos representativos. El equipo técnico facilitó a cada participante una paloma blanca, elaborada como símbolo del vuelo y la libertad, y una vela encendida, como representación de la esperanza y la guía espiritual. Guiados por la facilitación de los profesionales, los participantes se desplazaron de manera libre pero ordenada por el salón para entregarse mutuamente la paloma y la luz de parte de sus compañeros. Este acto propició un escenario de alta carga emocional, donde cada uno aprovechó el intercambio para manifestar palabras de afecto, ofrecer disculpas, sanar antiguas tensiones y expresarse profundos deseos de bienestar.

En el marco de esta misma dinámica, el equipo interdisciplinario realizó un reconocimiento público, formal y emotivo a aquellos adultos mayores que se han destacado históricamente dentro de la comunidad por sus habilidades para la resolución pacífica de conflictos, su liderazgo positivo y su buen trato hacia los demás. Estas personas fueron nombradas oficialmente como "Embajadores de la Paz y la Empatía", asignándoles el rol social de ser guardianes de la armonía grupal de aquí en adelante.

Como cierre de la actividad, se les pidió a todos los participantes que se dieran un abrazo fraterno entre compañeros, utilizándolo como un medio directo y emotivo para fortalecer la reconciliación y consolidar las relaciones interpersonales dentro de la comunidad. Con todas las luces encendidas en alto y tras este emotivo encuentro físico, la jornada concluyó exitosamente en un ambiente de profunda cohesión, sellando este pacto colectivo con un fuerte aplauso y una reflexión final sobre el compromiso compartido de mantener viva la empatía en su cotidianidad.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Esta actividad para muchos adultos mayores, verbalizar sentimientos de vulnerabilidad, pedir disculpas o expresar afecto de manera directa puede resultar imponente o generar resistencia debido a barreras culturales. Al trasladar la intención a un objeto físico (entregar la luz y la paloma), se redujo la carga de ansiedad social, permitiendo que la reconciliación fluyera de manera natural, orgánica y libre de juicios.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Se observó una transición significativa desde una comunicación inicialmente pasiva o distante hacia una interacción altamente asertiva y horizontal. En los grupos de personas mayores, las jerarquías internas, los sesgos de género o la antigüedad en la institución suelen fragmentar la comunicación. Al proponer una dinámica donde el intercambio de los símbolos de paz dependía de la iniciativa de los propios compañeros y no de una instrucción de los profesionales, se igualaron las condiciones de participación. Esto permitió que las personas mayores se comunicarán desde la vulnerabilidad y la paridad, eliminando barreras relacionales preexistentes y demostrando que la construcción de la paz con los compañeros es más efectiva cuando se empodera la autonomía del adulto mayor.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Arenillo:





Tema o actividad: Contando mi historia.

Objetivo: Generar un espacio de participación, escucha y expresión para las personas mayores, mediante la narración de una historia significativa de su vida. A través de esta actividad se busca que las personas mayores puedan recordar y compartir experiencias, acontecimientos, aprendizajes y momentos importantes de su trayectoria personal, reconociendo el valor de sus vivencias.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, reflexiva y centrada en la experiencia de vida de las personas mayores. Como recurso principal se utilizó un cuaderno personal, en el cual se les propuso construir y escribir una historia de vida a partir de sus recuerdos, experiencias y acontecimientos que consideraron significativos.

La elaboración de esta historia tuvo como finalidad brindar a las personas mayores un espacio de reconocimiento personal, permitiéndoles mirar retrospectivamente diferentes etapas de su vida y reconocer aquellas situaciones que han influido en la construcción de su identidad. Para orientar el ejercicio, se les invitó a recordar aspectos relacionados con su infancia, juventud, familia, relaciones significativas, experiencias laborales, logros, dificultades, aprendizajes y otros acontecimientos que consideran importantes dentro de su trayectoria.

El uso del cuaderno permitió que cada participante pudiera desarrollar su relato de manera libre y de acuerdo con su propio ritmo, respetando la forma particular en que cada persona recuerda y significa sus experiencias. Más que realizar una actividad únicamente escrita, se buscó que el proceso se convirtiera en una oportunidad para reconocer el valor de sus historias, sus conocimientos y los aprendizajes adquiridos a lo largo de los años.

Durante la actividad se promovió un ambiente de confianza, respeto y escucha, en el que las personas mayores pudieran expresarse sin sentirse juzgadas. De esta manera, la construcción de la historia de vida permitió fortalecer el reconocimiento de sí mismos y, al mismo tiempo, valorar sus experiencias como parte importante de su trayectoria personal y familiar.

Finalmente, se generó un espacio de socialización en el que los participantes que así lo desearon pudieron compartir algunos fragmentos o experiencias de sus historias con el grupo. Este momento permitió favorecer la comunicación y la interacción entre los

participantes, así como reconocer que cada persona posee una historia única, construida a partir de diferentes experiencias, desafíos, aprendizajes y vínculos significativos.

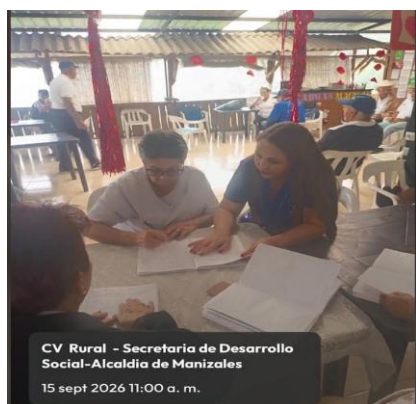
Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Durante el desarrollo de la actividad se pudo observar una actitud participativa por parte de las personas mayores, quienes demostraron interés en recordar y plasmar diferentes experiencias de su vida. La construcción de la historia permitió evidenciar que los recuerdos y vivencias personales representan una parte importante de su identidad y que, al contar con un espacio de escucha y reconocimiento, pueden expresar emociones, aprendizajes y acontecimientos significativos de manera espontánea.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Se recomienda continuar realizando actividades de reconocimiento y memoria con las personas mayores, ya que estos espacios les permiten recordar experiencias significativas, expresar sus emociones y compartir aspectos importantes de su historia de vida. Es importante brindarles acompañamiento, confianza y el tiempo necesario para que puedan participar de acuerdo con sus capacidades e intereses, promoviendo siempre el respeto por sus experiencias y su autonomía.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Arenillo:



Tema o actividad: Construyendo mi proyecto de vida.

Objetivo: Promover en las personas mayores la reflexión y el reconocimiento de su proyecto de vida, identificando sus capacidades, intereses, sueños, metas y propósitos personales, con el fin de fortalecer su autoestima, autonomía y motivación para continuar construyendo nuevas experiencias y proyectos en esta etapa de su vida.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, creativa y reflexiva, utilizando la representación de un árbol de proyecto de vida como herramienta para que las personas mayores pudieran identificar y expresar sus sueños, metas, capacidades y propósitos personales. Se explicó a los participantes que el árbol representaría diferentes aspectos de su vida y que cada una de sus partes tendría un significado relacionado con su historia y su proyecto de vida.

En primer lugar, se realizó una breve explicación sobre la importancia de reconocer los sueños y metas en cualquier etapa de la vida, resaltando que el proyecto de vida puede continuar construyéndose a partir de los intereses, capacidades y deseos personales. Posteriormente, cada participante recibió una hoja o plantilla con la figura de un árbol para desarrollar la actividad de manera individual.

Para la elaboración del árbol se propuso que las raíces representaran sus valores, experiencias, aprendizajes y personas significativas que han sido fundamentales en su vida; el tronco simboliza sus fortalezas, capacidades y características personales; las ramas representan los diferentes caminos y posibilidades que desean continuar



construyendo; y los frutos correspondía a sus sueños, metas y propósitos que desean alcanzar. De esta manera, cada participante pudo plasmar mediante palabras, dibujos o frases aquellos aspectos que considera importantes para su presente y futuro.

Durante el desarrollo de la actividad se brindó acompañamiento y orientación, respetando el ritmo y las capacidades de cada persona. Se promovió un ambiente de confianza en el que las personas mayores pudieran expresar libremente sus deseos y expectativas, comprendiendo que tener metas y nuevos propósitos es posible en cualquier etapa de la vida.

Finalmente, se realizó una socialización voluntaria de los árboles elaborados, permitiendo que los participantes compartieran algunos de sus sueños, metas o propósitos con el grupo. Este espacio favoreció la comunicación, la motivación y el reconocimiento de las capacidades individuales, resaltando la importancia de continuar proyectándose hacia el futuro y valorar cada etapa de la vida como una oportunidad para establecer nuevos objetivos.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Se observó una participación activa y positiva por parte de las personas mayores durante la elaboración del árbol de proyecto de vida. La actividad permitió que las personas mayores reconocieran sus capacidades, experiencias y valores, así como expresar sueños, metas y propósitos que desean alcanzar. Se recomienda continuar desarrollando actividades creativas y reflexivas que fortalezcan la motivación, la autoestima y la autonomía de las personas mayores, promoviendo la construcción de nuevos proyectos y metas de acuerdo con sus intereses y posibilidades.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Se observó que la actividad del árbol de proyecto de vida generó un espacio de reflexión en el que las personas mayores pudieron identificar aspectos importantes de su vida y pensar en aquello que desean lograr o continuar realizando. Algunos participantes mostraron entusiasmo al compartir sus sueños y metas, mientras que otros necesitaron orientación para expresar sus ideas.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico - Sede Arenillo:



Tema o actividad: Un viaje por los cuentos.

Objetivo: Fortalecer la memoria, la imaginación y la expresión oral de los adultos mayores mediante la creación grupal de un cuento, promoviendo la participación activa, el intercambio de ideas, la evocación de experiencias y la integración entre las personas mayores, un espacio de recreación y bienestar.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, lúdica e integradora, orientada a favorecer la interacción, la comunicación y la participación activa de los adultos mayores. Inicialmente, se realizó una explicación sobre la dinámica y se motivó a los participantes a recordar diferentes cuentos e historias, resaltando la importancia de



utilizar la imaginación y la creatividad como herramientas para expresar ideas y compartir experiencias.

Posteriormente, los adultos mayores fueron organizados en equipos de trabajo y se les proporcionaron diferentes imágenes relacionadas con personajes, animales, lugares, objetos y situaciones. A partir de estas imágenes, cada equipo tuvo la oportunidad de crear de manera colectiva un cuento, estableciendo relaciones entre los diferentes elementos y construyendo una historia con inicio, desarrollo y final. Se buscó que los participantes aportaran libremente sus ideas, permitiendo que cada integrante tuviera un papel activo dentro de la construcción del relato.

Durante el desarrollo de la actividad se promovió el trabajo en equipo, la cooperación, la escucha activa, el respeto por las opiniones de los demás y la toma conjunta de decisiones. Desde el área de Trabajo Social se brindó acompañamiento y orientación a los grupos, especialmente a los participantes que presentaron dificultad para expresar o desarrollar sus ideas, procurando que todos tuvieran la oportunidad de participar de acuerdo con sus capacidades e intereses.

Finalmente, cada equipo presentó y narró ante los demás participantes el cuento que había construido, compartiendo las ideas y elementos que utilizaron para darle forma a su historia. Este espacio permitió reconocer los aportes individuales y colectivos, fortalecer los vínculos entre los participantes y generar un ambiente de recreación, integración y aprendizaje, en el que se resaltó el valor de la creatividad, la imaginación y las experiencias de los adultos mayores.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Se observó una participación activa y significativa por parte de las personas mayores durante la actividad de creación grupal de cuentos, evidenciándose interés, imaginación y creatividad al momento de construir las historias a partir de imágenes. La actividad permitió fortalecer la expresión oral, la comunicación, la memoria y la interacción entre los participantes, promoviendo además el trabajo en equipo y el intercambio de experiencias.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Se recomienda continuar realizando actividades grupales relacionadas con la creación y narración de cuentos, utilizando imágenes y otros recursos que estimulen la imaginación, la memoria y la creatividad de las personas mayores. Asimismo, se sugiere promover



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

espacios participativos que favorezcan la expresión oral, el intercambio de experiencias, la comunicación y el fortalecimiento de los vínculos sociales.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Arenillo:



Leidy Xiomara Jiménez Taborda

Leidy Xiomara Jiménez Taborda
Profesional del Área Social



Área: Fisioterapia

Responsable: Diana Marcela Pérez

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Repaso piso pélvico.

Objetivo: Fortalecer y mejorar la funcionalidad de la musculatura del piso pélvico en los adultos mayores mediante ejercicios de activación, contracción y relajación muscular, con el propósito de favorecer el control de la continencia urinaria y fecal, mejorar la estabilidad lumbopélvica, prevenir o disminuir episodios de incontinencia.

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, flexoextensión 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 activación de kegel lento acompañado de contracciones rápidas 2 series 10 repeticiones por cada uno, tanto en posición sedente como bípedo con vejiga vacía para sostener cada contracción de manera correcta.

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 1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada uno.

ACTIVIDAD 2:

Se inició la actividad con ejercicios activos libres de miembros superiores, tronco e inferiores en orden cefalocaudal, en todos los rangos de movimiento con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada una.

Como fase central se trabajó con los adultos mayores ejercicios hipopresivos con dosificación de 2 series 10 repeticiones sosteniendo contracción por 6 segundos, acompañados de ejercicios respiratorios a nivel diafragmático, costal superior con dosificaciones de 2 series 4 repeticiones por cada uno.

Como parte final de la actividad realizaron estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de solveborn 2 repeticiones sosteniendo 20 segundos por cada zona.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Se observó en los adultos mayores mejoría en la activación y coordinación de la musculatura pélvica mediante ejercicios de contracción y relajación acompañado de buen patrón respiratorio.

Se evidenció en los adultos mayores mejor comprensión de la importancia de fortalecer el piso pélvico como estrategia preventiva frente a alteraciones de continencia y disminución de la funcionalidad.

Es importante continuar trabajando el piso pélvico para favorecer la estabilidad lumbopélvica, control postural y coordinación muscular, contribuyendo al mantenimiento de la funcionalidad e independencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Se evidenció en los adultos mayores buena disposición y participación durante las actividades, aunque algunos adultos mayores requirieron educación continua para comprender la correcta localización y activación de la musculatura.

Se observó la necesidad de reforzar la conciencia corporal y la correcta ejecución de los ejercicios, evitando inadecuadas compensaciones a nivel de la musculatura abdominal, glútea o miembros inferiores.

Se recomienda continuar con entrenamiento de piso pélvico de manera progresiva y regular, adaptando la intensidad, duración y número de repeticiones a las condiciones funcionales de cada adulto mayor.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Arenillo:



Tema o actividad: Reeducación del patrón de marcha.

Objetivo: Mejorar y mantener la capacidad funcional para la marcha en el adulto mayor con el fin de favorecer una marcha más segura, estable y eficiente, disminuir el riesgo de caídas, aumentar la independencia en los desplazamientos y promover una mejor calidad de vida.

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. Después como actividad central continuaron con rutina de ejercicios de patrón de marcha y equilibrio estático y dinámico en bases estables e inestables, con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno de los ejercicios propuestos.

Terminaron la actividad con estiramientos con técnica de solveborn .1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada uno de los ejercicios propuestos para mantener elasticidad y rangos de movimientos.

ACTIVIDAD 2:

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

Continuando en fase central con rutina de ejercicios de fortalecimiento de miembros inferiores con técnica concéntrica, kabat y estabilidad articular, con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno de los ejercicios propuestos.

Como parte final de la actividad realizaron estiramientos de miembros superiores e inferiores con técnica de stretching con dosificación de 2 repeticiones sosteniendo 15 segundos por cada uno.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Se observó algunas alteraciones en algunos adultos mayores en el equilibrio dinámico, requiriendo supervisión, acompañamiento durante los ejercicios propuestos con mayor estímulo de la estabilidad articular para prevenir riesgo de caída.

Se evidencio que Los adultos mayores mostraron buena disposición hacia las actividades, aunque fue necesario realizar adaptaciones de acuerdo con el nivel funcional y las capacidades individuales de cada uno de ellos.

Se recomienda continuar estimulando el patrón de marcha de manera consciente, trabajando el apoyo del pie, longitud del paso, sus fases, ritmo y postura corporal.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Se evidenció en los adultos mayores una mejor respuesta en la coordinación, control postural y seguridad durante la marcha después de la práctica repetitiva de los ejercicios.

Se observó que la práctica del patrón de marcha favorece en los adultos mayores a tener mayor seguridad, autonomía y participación en las actividades de la vida diaria.

Se recomienda continuar fortaleciendo los miembros inferiores y la musculatura del tronco para mejorar el control postural durante la marcha.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Registro fotográfico - Sede Arenillo:



Tema o actividad: Higiene Postural.

Objetivo: Mejorar y promover hábitos de higiene postural en los adultos mayores mediante la educación y la práctica de posturas correctas durante las actividades de la vida diaria, con el fin de prevenir dolores musculo esqueléticos, disminuir el riesgo de lesiones y 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 10 repeticiones por cada una.



Como fase central se continuó con ejercicios de fortalecimiento para trabajar la musculatura de la espalda y tronco con técnica concéntrica con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno de los ejercicios propuestos en posición sedente y bípedo acompañado de intervalos de ejercicios respiratorios con dosificación de 2 series 10 repeticiones.

Finalizaron la actividad con estiramientos de miembros superiores, tronco e inferiores con técnica de solveborn 1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada uno

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 posturales, acompañados de activación del Core con dosificación de 2 series 10 repeticiones Por cada uno de los ejercicios en posición sedente y bípedo.

Finalizaron la actividad con estiramientos generalizados con técnica de stretching 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada zona.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Se evidencio en los adultos mayores mejor reconocimiento de manejar una adecuada postura a la hora de ejecutar cada uno de los ejercicios propuestos.

Se observó en los adultos mayores mejor comprensión en la importancia de realizar cambios posturales frecuentes con el fin de prevenir algunas lesiones músculo esqueléticas y disminuir el riesgo a sufrir diversas algias que limiten la movilidad y lleven a pérdida de la fuerza muscular en tronco.

Se recomienda continuar trabajando conciencia corporal y alineación postural lo que conlleva a un mejor patrón de marcha y disminuir el riesgo a sufrir caída.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Se evidencio en los adultos mayores mayor conciencia a la hora de trabajar los ejercicios posturales iban teniendo una corrección progresiva de la posición de cabeza, hombros y tronco.

Se observó en los adultos mayores mejor capacidad para mantener una postura adecuada durante los cambios de posición pasando de la sedestación a bipedestación, y viceversa entendiendo la importancia que tiene la higiene postural para prevenir algunas alteraciones músculo esqueléticas.

Es importante continuar con la prevención de sobrecargas músculo esqueléticas y el mantenimiento de la funcionalidad e independencia en las actividades de la vida diaria.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Arenillo:



Tema o actividad: Utilización de ayudas externas.

Objetivo: Promover el uso adecuado y seguro de las ayudas externas en el adulto mayor, mediante la enseñanza de técnicas correctas de manejo y desplazamiento, con el propósito de mejorar el equilibrio, la estabilidad y la marcha, prevenir el riesgo de caídas.



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 12 repeticiones por cada una.

Se continuó como fase central con un repaso de charla psicoeducativa sobre las ayudas externas cuales son, correcto uso y su funcionalidad.

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 30 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 taller práctico relacionado con la adecuada utilización de las ayudas externas, teniendo en cuenta el tipo de alteración o lesión músculo esqueléticas y adecuada postura para su uso correcto.

Finalizaron con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de stretching 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada zona, se explicará la importancia de trabajar equilibrio como capacidad coordinativa.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Se evidenció que algunos adultos mayores presentan dificultad para utilizar correctamente las ayudas externas, principalmente en la coordinación de los movimientos y en la secuencia adecuada durante la marcha.

Se observó en los adultos mayores la necesidad de reforzar la coordinación, el equilibrio, para mantener funcionalidad e independencia y prevenir riesgo a sufrir caídas.

Es importante fomentar este tipo de actividades ya que la práctica repetitiva permite mejorar progresivamente la adaptación al dispositivo, la postura corporal y la seguridad durante el desplazamiento.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Se evidencio en los adultos mayores la importancia de trabajar no solo el patrón de marcha en superficie plana, sino también giros, cambios de dirección, inicio y finalización de la marcha y obstáculos, según las capacidades físicas y funcionales de cada uno de ellos.

Se observó que la educación sobre el uso de las ayudas externas en los adultos mayores favorece una mayor autonomía funcional y disminuye factores asociados al riesgo de caídas.

Se observó la necesidad de reforzar la altura y ajuste adecuado de la ayuda externa en algunos adultos mayores que requieren de estas ayudas para la marcha, teniendo en cuenta las características antropométricas y funcionales, para su mejor desempeño.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Registro fotográfico - Sede Arenillo:



Tema o actividad: Orientación corporal.

Objetivo: Favorecer la orientación corporal en los adultos mayores mediante ejercicios de reconocimiento y percepción de las diferentes partes del cuerpo, movimientos dirigidos y actividades de coordinación, con el fin de mejorar el esquema corporal, la conciencia postural, la coordinación y el control de los movimientos, contribuyendo a una mayor seguridad y autonomía en las actividades de la vida diaria.

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 orientación espacial mediante un circuito de 4 bases trabajando diferentes movimientos coordinando miembros superiores con inferiores con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno.

Terminaron la actividad con estiramientos de miembros superiores e inferiores con técnica de FNP 1 repetición sosteniendo 30 segundos por cada zona, buscando mantener arcos de movilidad articular.

ACTIVIDAD 2:



Se inició la actividad con calentamiento de ejercicios activos libres de miembros superiores, tronco e inferiores con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada una.

Como fase central se continuó con el juego de la misión de exploradores donde se realizaron ejercicios de coordinación, equilibrio y atención además del trabajo en equipo. Terminaron la actividad con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de stretching 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada zona.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Se observó en los adultos mayores que este tipo de ejercicios favorecen una mayor conciencia del esquema corporal, facilitando la ejecución de movimientos más funcionales.

Se evidenció que en algunos adultos mayores con menor funcionalidad se requiere mayor acompañamiento, instrucciones sencillas y apoyo físico para completar las actividades.

Es importante continuar trabajando este tipo de ejercicios favoreciendo a la funcionalidad e independencia en el adulto mayor de las ABC.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

Se observó en algunos adultos mayores dificultad para la ejecución de movimientos coordinados en segmentos corporales específicos, por inestabilidad corporal.

Se evidencio como resultado de la actividad que la mayoría de los adultos mayores presentaron mejoría progresiva en la respuesta a órdenes motoras y reconocimiento de segmentos corporales mediante movimientos repetitivos y dinámicos.

Es importante continuar trabajando estos ejercicios para estimular la ubicación espaciotemporal, trabajando la propiocepción ayudando a ganar más estabilidad y prevenir riesgo de caída.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico - Sede Arenillo:



Atención individual:

En el centro vida alto bonito y arenillo se han realizado intervenciones individuales desde el área de fisioterapia con el fin de disminuir dolor y mejorar sintomatología acorde a la necesidad de cada adulto mayor, donde refirieron mejoría.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Diana Marcela Pérez A.

Diana Marcela Pérez Alturo
Fisioterapeuta



Área: Educación Física

Responsable: Carlos Andrés Banquez Maturana

Fecha: 30 de septiembre 2026

Introducción:

Durante el mes de septiembre de 2026 se desarrollaron diferentes actividades de actividad física dirigidas a los adultos mayores de los Centros de Vida Arenillo y Alto Bonito, orientadas al fortalecimiento de las capacidades coordinativas, el equilibrio, el ritmo y la reacción.

Las actividades fueron desarrolladas mediante ejercicios adaptados a las condiciones físicas, funcionales y particulares de cada participante. Se tuvo especial consideración con aquellos adultos mayores que presentaron movilidad reducida, dificultades articulares en rodillas y columna, alteraciones del equilibrio, antecedentes de presión arterial y otras condiciones que requerían una ejecución controlada de los ejercicios.

La metodología utilizada fue progresiva, participativa y flexible, permitiendo modificar la intensidad, duración y dificultad de los ejercicios de acuerdo con las posibilidades individuales. Se promueve permanentemente la participación activa, la autonomía, la seguridad y el disfrute de las actividades.

Tema o actividad: Capacidades coordinativas.

Objetivo: Durante esta semana se buscó desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas de los adultos mayores mediante ejercicios físicos adaptados que favorecieron el equilibrio, la orientación, el ritmo, la coordinación y la reacción, contribuyendo al mejoramiento de la movilidad, la autonomía funcional y la calidad de vida.

Metodología:

Las sesiones se iniciaron con un saludo de bienvenida, durante el cual se indagó por el estado general de los participantes y se explicó el propósito de las actividades. Se hizo énfasis en la importancia de realizar los ejercicios de acuerdo con las capacidades individuales, evitando sobreesfuerzos y movimientos que pudieran generar dolor o incomodidad.

Posteriormente, se realizó un calentamiento céfalo-caudal mediante movimientos suaves de cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos. También



se realizaron desplazamientos suaves y movimientos alternados de brazos y piernas, ajustando la intensidad según las condiciones de cada participante.

En el desarrollo de la actividad “Coordinación en movimiento”, se organizaron circuitos utilizando conos, aros y pelotas. Los participantes realizaron desplazamientos cortos, pasando entre los elementos, combinando movimientos de brazos y piernas y realizando actividades de coordinación óculo-manual mediante el lanzamiento y recepción suave de pelotas.

Los ejercicios se realizaron de manera progresiva y se permitió que cada adulto mayor ejecutará las actividades a su propio ritmo. En los casos donde se evidenciaron dificultades para desplazarse, se redujeron los recorridos y se proporcionaron apoyos para garantizar mayor seguridad.

Finalmente, se realizaron ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma, acompañados de respiraciones profundas y pausadas.

Materiales utilizados:

Espacio locativo.

Aros.

Conos.

Pelotas.

Música.

Comandos de voz.

Observaciones o recomendaciones – Centro de Vida Arenillo:

Durante el desarrollo de las actividades se observó que algunos participantes presentaron mayor limitación en la movilidad de las rodillas y la columna, lo que dificulta la realización de determinados desplazamientos y movimientos que implican flexión o cambios de dirección.

También se identificó que algunos adultos mayores requerían mayor tiempo para ejecutar las instrucciones y completar los recorridos. Se evidenció la necesidad de realizar pausas frecuentes, especialmente cuando se presentaron signos de fatiga.

La coordinación óculo-manual se desarrolló favorablemente en la mayoría de los participantes, aunque algunos requirieron utilizar pelotas de tamaño adecuado y realizar los ejercicios a una distancia corta.

Se recomendó mantener ejercicios de coordinación con desplazamientos cortos y controlados, evitando flexiones profundas de rodillas y movimientos amplios de columna. Se sugirió continuar utilizando apoyos estables para los participantes que los necesitaran.

También se recomendó realizar pausas activas y periodos de recuperación más frecuentes, controlar la intensidad de los ejercicios y observar permanentemente cualquier manifestación de mareo, dolor, dificultad respiratoria o fatiga.

Observaciones o recomendaciones – Centro de Vida Alto Bonito:

En Alto Bonito se observó una participación activa y buena disposición hacia las actividades propuestas. La mayoría de los participantes logró seguir las instrucciones y realizar los ejercicios coordinativos con relativa facilidad.

Se identificaron algunas dificultades individuales relacionadas principalmente con el equilibrio, la memoria de las instrucciones y la coordinación simultánea de brazos y piernas, pero estas pudieron ser manejadas mediante demostraciones y repetición de los movimientos.

Se recomendó continuar fortaleciendo las actividades coordinativas mediante ejercicios grupales y dinámicos, aumentando progresivamente la dificultad sin generar sobrecarga física.

Se sugirió mantener actividades que involucrarán memoria, atención y coordinación, procurando que los ejercicios se realizarán en espacios despejados y seguros.





Tema o actividad: Capacidad de equilibrio.

Objetivo: Durante esta semana se fortaleció la capacidad de equilibrio de los adultos mayores mediante ejercicios adaptados que favorecieron la estabilidad corporal, el control postural y la seguridad durante los desplazamientos y las actividades de la vida cotidiana.

Metodología:

Las actividades comenzaron con el saludo de bienvenida y una explicación sobre la importancia del equilibrio para prevenir caídas y favorecer participantes que presentaron mayor

dificultad utilizaron puntos de apoyo y realizaron recorridos de menor distancia. una mayor autonomía.

Se realizó un calentamiento céfalo-caudal que incluyó movilidad suave de cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos. Posteriormente, se realizaron desplazamientos suaves para activar progresivamente el cuerpo.

En la actividad “Camino seguro”, los participantes realizaron recorridos siguiendo líneas marcadas en el suelo y desplazándose entre conos. También se realizaron pausas durante el recorrido para trabajar el control postural y la estabilidad.

Los participantes que presentaron mayor dificultad utilizaron puntos de apoyo y realizaron recorridos de menor distancia. La dificultad de los ejercicios se ajustó de acuerdo con las características de cada adulto mayor.



La sesión finalizó con ejercicios de estiramiento, respiración y relajación, ejercicios que requerían mantenerse de pie durante períodos prolongados. También se observaron dificultades relacionadas con la movilidad de las rodillas.

Materiales utilizados:

Espacio locativo.

Aros.

Platillos.

Pelotas.

Líneas de cancha.

Comandos de voz.

Conos.

Observaciones o recomendaciones – Centro de Vida Arenillo:

En Arenillo se evidenció que el equilibrio fue una de las capacidades que requirió mayor atención, principalmente en participantes con movilidad reducida y dificultades articulares.

Algunos adultos mayores presentaron inseguridad durante los cambios de dirección y los ejercicios que requerían mantenerse de pie durante períodos prolongados. También se observaron dificultades relacionadas con la movilidad de las rodillas y molestias en la zona de la columna.

Se evidenció una mayor seguridad cuando los participantes contaron con puntos de apoyo cercanos y cuando los ejercicios fueron realizados lentamente.

Se recomendó continuar trabajando el equilibrio mediante ejercicios sencillos y de corta duración, utilizando apoyos estables y evitando actividades que impliquen riesgo de pérdida del equilibrio.

Se recomendó priorizar ejercicios en posición sentada o con apoyo cuando fuera necesario y realizar los desplazamientos de manera lenta, evitando giros repentinos. También se recomendó mantener vigilancia durante toda la actividad y permitir pausas de recuperación según la respuesta de cada participante.

Observaciones o recomendaciones – Centro de Vida Alto Bonito:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

En Alto Bonito se observó una respuesta favorable a las actividades de equilibrio. La mayoría de los participantes logró realizar los recorridos con acompañamiento verbal y visual.

Algunos presentaron dificultad al mantener la posición durante varios segundos, principalmente por inseguridad o temor a perder el equilibrio. Sin embargo, mediante acompañamiento y reducción de la dificultad lograron completar las actividades.

Se recomendó continuar realizando ejercicios de equilibrio estático y dinámico de manera progresiva, incorporando pequeños cambios de dirección y desplazamientos controlados.

Se sugirió mantener los elementos de apoyo disponibles y continuar reforzando la confianza de los participantes mediante instrucciones claras y acompañamiento permanente.





Tema o actividad: Capacidad de ritmo.

Objetivo: Durante esta semana se desarrolló la capacidad rítmica mediante actividades motrices acompañadas de estímulos musicales y sonoros, favoreciendo la coordinación de los movimientos, la atención y la expresión corporal.

Metodología:

Las sesiones comenzaron con un saludo cordial y la explicación de las actividades musicales que se desarrollarían. Se motivó a los participantes a disfrutar de la música y realizar los movimientos de acuerdo con sus posibilidades.

Se efectuó un calentamiento céfalo-caudal con movimientos suaves de cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos. Posteriormente, se realizaron pasos suaves en el lugar siguiendo ritmos musicales lentos.

En la actividad “Muévete al ritmo”, se utilizaron diferentes ritmos musicales. Los participantes imitaron movimientos sencillos realizados por el instructor, incluyendo movimientos de brazos, piernas, palmadas y desplazamientos básicos.

La velocidad de la música se modificó progresivamente, procurando mantener intensidades seguras y cómodas. En los casos donde existió dificultad para realizar los movimientos de pie, se adaptaron los ejercicios a posición sentada.

La actividad finalizó con música de menor intensidad, estiramientos suaves y ejercicios de respiración.

Materiales utilizados:



Espacio locativo.
Equipo de sonido.
Computador.
Música.
Comandos de voz.

Observaciones o recomendaciones – Centro de Vida Arenillo:

En Arenillo se observó buena aceptación de las actividades musicales, especialmente cuando se utilizaron ritmos conocidos por los participantes.

Debido a las mayores limitaciones de movilidad presentes en algunos adultos mayores, fue necesario adaptar varios movimientos y disminuir la velocidad de ejecución. Se observó que los movimientos rápidos podían generar inseguridad, especialmente en participantes con dificultades de equilibrio y movilidad de las rodillas.

Los ejercicios realizados desde la posición sentada permitieron incrementar la participación de personas con mayores limitaciones físicas.

Se recomendó continuar utilizando música conocida y agradable para los participantes, priorizando ritmos moderados y evitando cambios bruscos de velocidad.

Se recomendó mantener alternativas de participación tanto de pie como sentados y evitar movimientos que generan impacto o exigieran excesivamente las rodillas y la columna.

También se recomendó realizar pausas durante las actividades y observar la respuesta individual de cada participante.

Observaciones o recomendaciones – Centro de Vida Alto Bonito:

En Alto Bonito se evidenció buena motivación y participación durante las actividades rítmicas. La música facilitó la integración grupal y permitió trabajar simultáneamente coordinación, atención y memoria.

Algunos participantes presentaron dificultades para seguir cambios rápidos de ritmo, por lo que respondieron mejor cuando los movimientos se mantuvieron sencillos y repetitivos.



Se recomendó continuar utilizando actividades musicales como estrategia para estimular la coordinación, memoria, atención y expresión corporal.

Se sugirió aumentar progresivamente la variedad de ritmos, manteniendo movimientos sencillos y evitando velocidades que puedan generar pérdida de equilibrio o fatiga.

Descripción del evento: Trayectos formativos en recreación y comunidad:

El evento “**Trayectos Formativos en Recreación y Comunidad**” fue un espacio de formación, aprendizaje e integración enfocado en la importancia de la recreación y sus diferentes manifestaciones dentro de la comunidad. Durante la jornada se abordaron diversos conceptos relacionados con la recreación, sus variantes y su importancia como herramienta para fortalecer el bienestar, la convivencia, la participación y el desarrollo de habilidades individuales y colectivas.

El día **23 de septiembre** se desarrollaron diferentes actividades relacionadas con la recreación, incluyendo **pausas activas**, las cuales permitieron promover el movimiento corporal, la participación y la integración de los asistentes, generando espacios dinámicos y agradables durante la jornada.

El día **24 de septiembre** se realizaron actividades prácticas organizadas en **seis bases**, cada una orientada al desarrollo de diferentes habilidades y formas de recreación:

Juegos tradicionales: se realizaron actividades con trompos, baleros y otros juegos tradicionales, permitiendo recuperar y compartir prácticas recreativas propias de diferentes generaciones.

Competencia: se desarrollaron dinámicas competitivas que fomentaron la participación, el entusiasmo y el cumplimiento de retos de manera recreativa.

Pintura y dibujo: se realizaron actividades artísticas que permitieron expresar la creatividad, la imaginación y las emociones mediante diferentes técnicas de dibujo y pintura.

Rumba terapia: se llevaron a cabo ejercicios acompañados de música y movimiento corporal, promoviendo la actividad física, la diversión y la expresión corporal.

Concentración: se realizaron juegos y dinámicas orientadas a estimular la atención, la memoria y la capacidad de concentración de los participantes.

Trabajo en equipo y cooperación: se desarrollaron actividades grupales que promovieron la comunicación, la colaboración, la confianza y la coordinación entre los participantes para alcanzar objetivos comunes.

En general, el evento permitió comprender que la recreación va más allá del entretenimiento, ya que puede convertirse en una herramienta para fortalecer las relaciones sociales, estimular diferentes capacidades, promover estilos de vida activos y generar espacios de integración dentro de la comunidad. Las actividades realizadas facilitaron el aprendizaje de manera práctica y participativa, resaltando la importancia de la recreación como componente fundamental para el desarrollo personal y comunitario.



Tema o actividad: Capacidad de reacción.

Objetivo: Durante esta semana se desarrolló la capacidad de reacción mediante ejercicios y actividades motrices que estimularon la respuesta ante diferentes estímulos visuales y auditivos, favoreciendo la movilidad, coordinación, atención y autonomía de los adultos mayores.



Metodología:

Se inició con el saludo de bienvenida y la explicación de los juegos de reacción. Se hizo énfasis en que las respuestas debían realizarse de manera segura, sin necesidad de ejecutar movimientos rápidos o bruscos.

Posteriormente, se realizó un calentamiento mediante movilidad articular suave desde la cabeza hasta los pies, incluyendo cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos. Se complementa con caminatas suaves y movimientos de brazos.

En la actividad “Responde a la señal”, se utilizaron diferentes estímulos auditivos y visuales. Una palmada indicaba levantar los brazos, dos palmadas indicaban tocar las rodillas y determinados estímulos visuales indican dirigirse hacia un elemento específico. Las actividades se realizaron con desplazamientos cortos y controlados, adaptando las instrucciones y la velocidad de respuesta a las capacidades de cada participante.

Finalmente, se realizaron estiramientos suaves, ejercicios de respiración y movimientos de relajación.

Materiales utilizados:

Bastones.

Aros.

Conos.

Comandos de voz.

Sonidos acústicos.

Espacio locativo.

Observaciones o recomendaciones – Centro de Vida Arenillo:

En Arenillo se observó que los participantes respondieron favorablemente a los estímulos auditivos y visuales, aunque algunos necesitaron mayor tiempo para procesar la instrucción y ejecutar la respuesta.

Los participantes con movilidad reducida presentaron mayores dificultades cuando la respuesta implicaba desplazamiento. Por esta razón, se priorizaron respuestas realizadas en el lugar o mediante movimientos de brazos.

También se evidenció la necesidad de evitar ejercicios que exigieran tocar las rodillas mediante flexiones profundas, debido a las limitaciones articulares presentes en algunos participantes.



Se recomendó continuar estimulando la reacción mediante actividades sencillas, priorizando señales auditivas y visuales que puedan responderse desde una posición segura.

Se sugirió reducir los desplazamientos y mantener apoyos disponibles. Las actividades que impliquen flexión de rodillas o movimientos de columna deberán adaptarse de acuerdo con la condición individual de cada participante.

Se recomendó realizar las actividades con intensidad moderada, incluyendo pausas suficientes y observando permanentemente signos de fatiga, mareo o malestar.

Observaciones o recomendaciones – Centro de Vida Alto Bonito:

En Alto Bonito se observó buena disposición para participar en los juegos de reacción. Los estímulos auditivos fueron comprendidos por la mayoría de los participantes y permitieron trabajar atención y memoria de manera dinámica.

Algunos adultos mayores presentaron dificultad para responder ante la combinación de varias señales al mismo tiempo, por lo que fue necesario repetir las instrucciones y comenzar con ejercicios de menor complejidad.

Se recomendó continuar incrementando progresivamente la dificultad de las actividades de reacción, comenzando con una señal y posteriormente incorporando nuevas instrucciones.

Se sugirió mantener los desplazamientos cortos y controlar la velocidad de respuesta, priorizando siempre la seguridad. También se recomendó continuar fortaleciendo la atención y memoria mediante juegos sencillos que resulten motivadores para los participantes.



Conclusiones del mes:

Durante el mes de septiembre se logró desarrollar un proceso de actividad física enfocado en las capacidades coordinativas, equilibrio, ritmo y reacción de los adultos mayores de los Centros de Vida Arenillo y Alto Bonito.

Se evidenció que las actividades debieron ser adaptadas de acuerdo con las características particulares de cada grupo, especialmente debido a las diferencias observadas en movilidad, equilibrio y capacidad funcional.

En el Centro de Vida Arenillo fue necesario realizar un mayor número de adaptaciones relacionadas con la movilidad reducida, principalmente en rodillas y columna. Se priorizaron ejercicios de bajo impacto, recorridos cortos, movimientos controlados y actividades que pudieran realizarse con apoyo o desde la posición sentada.

En el Centro de Vida Alto Bonito se evidenció una mayor facilidad general para la ejecución de los desplazamientos y ejercicios propuestos, aunque también se realizaron modificaciones individuales para participantes que presentaron dificultades de equilibrio, coordinación, atención o fatiga.

De manera general, se observó una respuesta positiva de los adultos mayores frente a las actividades, destacándose la participación, integración grupal y disposición para realizar los ejercicios. Las actividades musicales y los juegos con estímulos visuales y auditivos favorecieron especialmente la motivación y participación.



Se concluyó que el trabajo de actividad física con esta población debía continuar desarrollándose de manera progresiva, segura e individualizada, respetando las condiciones físicas de cada adulto mayor y evitando la exigencia excesiva. También resultó importante mantener una supervisión constante, favorecer la hidratación y realizar pausas durante las sesiones, especialmente ante signos de cansancio, mareo, dolor o cualquier otra manifestación de malestar.

Carlos Banquez

Carlos Andres Banquez Maturana
Educación Física

Área: Manualidades – Alto Bonito

Responsable: Juddy Jasbleidy Colorado Narvaez

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Muñeco de la nieve chef.

Objetivo: Fortalecer las habilidades creativas, cognitivas y motrices de las personas mayores mediante el desarrollo de actividades de manualidades con material reciclable, orientadas en esta etapa a la elaboración de creaciones decorativas alusivas a la temporada navideña, promoviendo el aprovechamiento de materiales reutilizables, la expresión artística, la participación activa, el trabajo colaborativo y el fortalecimiento de la autoestima y el sentido de pertenencia.

Metodología:

Para el desarrollo de la actividad se llevó a cabo la elaboración de un muñeco de nieve decorativo con material reciclable y reutilizable, iniciando con la toma de medidas y elaboración de los moldes en cartón correspondientes a las diferentes partes de la figura, tales como cabeza, cuerpo, gorro y brazos. Las personas mayores participaron activamente en el trazado, corte y armado de cada una de las piezas, siguiendo las orientaciones brindadas durante el proceso.



Posteriormente, se incorporó algodón sintético sobre las piezas de cartón con el propósito de generar volumen y relieve, para luego realizar el recubrimiento con tela fliz de color blanco, logrando una textura que permitiera resaltar las diferentes partes del cuerpo del muñeco. De igual manera, se elaboró el molde del gorro utilizando cartón como base, el cual fue posteriormente cubierto y decorado, complementando la figura con los ojos y demás elementos característicos.

Asimismo, se elaboró un delantal como parte de la vestimenta del muñeco, incorporando cubiertos elaborados en madera como elementos decorativos. Finalmente, cada persona mayor realizó los acabados y detalles finales de su creación, personalizada de acuerdo con su creatividad, gustos y habilidades. La actividad permitió fortalecer la motricidad fina, la coordinación óculo-manual, la creatividad y la autonomía, además de promover el aprovechamiento de materiales reutilizables. El producto final fue proyectado como un elemento decorativo para paredes o puertas, destinado a ambientar los hogares durante la temporada navideña.

Tema o actividad: Trazado y elaboración de moldes en cartón.

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la coordinación óculo-manual y la capacidad de seguir instrucciones de las personas mayores mediante el trazado, medición y elaboración de los moldes en cartón correspondientes a las diferentes piezas del muñeco de nieve, como actividad inicial para el desarrollo de la manualidad navideña.

Metodología:

Se realizó la actividad de trazado y elaboración de moldes en cartón para la construcción del muñeco de nieve, durante la cual las personas mayores seleccionaron materiales de diferente grosor, teniendo en cuenta las características y necesidades de cada pieza. Posteriormente, realizaron el trazado de los moldes correspondientes a las diferentes partes de la figura, evidenciándose buena disposición, colaboración y concentración durante el desarrollo de la actividad. Asimismo, se observó un adecuado manejo de la tijera y precisión en el recorte de las piezas, permitiendo avanzar satisfactoriamente en la elaboración de la manualidad navideña.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

Se evidenció buena disposición y participación activa de las personas mayores durante el trazado y elaboración de los moldes en cartón.

Se observó concentración y atención durante la toma de medidas, el trazado de las diferentes piezas y el seguimiento de las orientaciones brindadas.

Se evidenció un adecuado desarrollo de la coordinación óculo-manual y motricidad fina durante el manejo de la tijera y el recorte de los moldes.

Se observó colaboración y apoyo entre las personas mayores durante el desarrollo de la actividad, favoreciendo el trabajo en equipo y un ambiente de integración y creatividad.



Tema o actividad: Forrado y texturizado del muñeco de nieve.

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la coordinación óculo-manual y la creatividad de las personas mayores mediante la aplicación de algodón sintético y el posterior forrado



de las diferentes piezas del muñeco de nieve con tela flis blanca, con el propósito de generar volumen, textura y una adecuada terminación en la elaboración de la manualidad navideña.

Metodología:

Para el desarrollo de la actividad se realizó el proceso de forrado y texturizado del cuerpo del muñeco de nieve. Inicialmente, las personas mayores aplicaron silicona líquida sobre las piezas de cartón y procedieron a adherir una capa delgada de algodón sintético, con el propósito de generar volumen y textura en la superficie del muñeco, evitando la aplicación excesiva de material.

Posteriormente, se realizó la toma de medidas de cada pieza para efectuar el corte de la tela flis blanca, procurando optimizar el material y evitar desperdicios. A cada persona mayor se le entregó la tela previamente cortada de acuerdo con las dimensiones requeridas para cubrir el cuerpo del muñeco, facilitando así el proceso de forrado y permitiendo una adecuada adaptación de la tela a la superficie previamente texturizada. Durante el desarrollo de la actividad se brindó orientación y acompañamiento en la aplicación de la silicona, la ubicación del algodón y el ajuste de la tela. Se evidenció una participación activa y un alto nivel de trabajo en equipo entre las personas mayores, quienes compartieron materiales, conocimientos y apoyaron a sus compañeros durante las diferentes etapas del proceso.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidenció una participación activa y buena disposición de las personas mayores durante el proceso de aplicación del algodón sintético y forrado de las piezas con tela flis blanca.

Se observó un adecuado manejo de los materiales y herramientas utilizadas, así como concentración y precisión durante la ubicación del algodón y adaptación de la tela sobre la superficie del muñeco.

Se destacó el trabajo colaborativo entre las personas mayores, evidenciándose apoyo mutuo, intercambio de conocimientos y disposición para ayudar a sus compañeros durante el desarrollo de la actividad.



Tema o actividad: Elaboración de brazos, manos y gorro del muñeco de nieve.

Objetivo: Fortalecer las habilidades de motricidad fina, coordinación óculo-manual, concentración y creatividad de las personas mayores mediante la elaboración de los brazos, manos y gorro del muñeco de nieve, promoviendo la participación activa, la autonomía y el aprovechamiento de materiales en el desarrollo del proyecto navideño.

Metodología:

La actividad se desarrolló de manera participativa y orientada al fortalecimiento de la motricidad fina, la coordinación óculo-manual y la creatividad. Inicialmente, las personas mayores realizaron el trazado y corte de los moldes correspondientes a los brazos del muñeco de nieve sobre cartón, posteriormente aplicaron silicona líquida para adherir una capa de algodón sintético, con el propósito de proporcionar volumen, y finalmente recubrieron las piezas con tela flis blanca, procurando conservar la forma y las medidas



establecidas. De igual manera, se elaboraron los guantes o manos del muñeco, para lo cual se dispusieron dos piezas de cartón, una para cada lado, se rellenaron con algodón sintético y se recubrieron con la misma tela, utilizando silicona para asegurar los materiales.

Para la elaboración del gorro, se tomó previamente la medida requerida y se realizó el molde en cartón. Las personas mayores procedieron a cortar y preparar la tela, realizando posteriormente el fruncido de la pieza con ayuda de aguja e hilo, con el fin de darle la forma redondeada característica del gorro. A las personas mayores que presentaron alguna dificultad durante el manejo de la aguja se les brindó acompañamiento y apoyo durante el proceso, favoreciendo su participación. Finalmente, se elaboró un borde utilizando la misma tela reforzada con cartón, con el propósito de proporcionar mayor firmeza y estabilidad a la estructura del gorro. La actividad se desarrolló promoviendo el trabajo colaborativo, la concentración y la participación activa de las personas mayores.

Observaciones o recomendaciones:

Se observó una participación activa y disposición por parte de las personas mayores durante la elaboración de los brazos, manos y gorro del muñeco de nieve.

Se evidenció interés, concentración y trabajo colaborativo, especialmente durante el recorte, pegado, relleno y fruncido de las piezas.

Algunas personas mayores requirieron acompañamiento en el manejo de la aguja, por lo que se brindó apoyo de acuerdo con sus habilidades y necesidades.

Continuar fortaleciendo las actividades manuales que involucran recorte, pegado, relleno y costura, con el propósito de favorecer la motricidad fina, la coordinación óculo-manual y la concentración de las personas mayores.



Tema o actividad: Detalles y acabados del muñeco de nieve.

Objetivo: Fomentar la creatividad, la motricidad fina, la coordinación óculo-manual y la atención de las personas mayores mediante la realización de los detalles y acabados del muñeco de nieve, favoreciendo la expresión artística, la autonomía y la participación activa en la culminación del proyecto navideño.

Metodología:



La actividad se desarrolló de manera participativa, orientada a la culminación y personalización del muñeco de nieve elaborado por las personas mayores. Inicialmente, se realizó el pegado de los elementos correspondientes al rostro del muñeco, como los ojos, la nariz y la boca, utilizando material adhesivo para garantizar su adecuada fijación. Posteriormente, se incorporaron detalles decorativos en el delantal mediante el pegado de una guirnalda o cinta navideña, aportando un elemento distintivo a la elaboración.

Asimismo, se elaboró y fijó una cuerda en la parte superior del muñeco, con el propósito de facilitar su colocación como elemento decorativo. Durante el proceso, las personas mayores revisaron las piezas y realizaron el corte de los sobrantes de tela que se encontraban alrededor de la estructura, procurando mejorar la presentación y los acabados. Finalmente, se realizó la colocación y fijación de la bufanda, dando así los últimos detalles a cada muñeco de nieve. De esta manera, se culminó la elaboración de las piezas, permitiendo que cada persona mayor apreciará el resultado final de su trabajo y participación en el proyecto navideño.

Observaciones o recomendaciones:

Se observó buena disposición, creatividad y participación activa de las personas mayores durante la realización de los detalles y acabados del muñeco de nieve, evidenciándose satisfacción al observar el resultado final de sus elaboraciones.

Se evidenció fortalecimiento de la motricidad fina, la concentración y la coordinación óculo-manual durante actividades como el pegado de piezas, el recorte de sobrantes de tela y la fijación de los diferentes elementos decorativos.

Brindar acompañamiento durante el manejo de tijeras, elementos adhesivos y otros materiales, teniendo en cuenta las capacidades y ritmos individuales de cada persona mayor.

Continuar promoviendo espacios de creación artística que favorezcan la autonomía, la expresión de gustos personales, el trabajo colaborativo y la satisfacción por los logros alcanzados.



Tema o actividad: Culminación y registro fotográfico del muñeco de nieve.

Objetivo: Culminar la elaboración del muñeco de nieve mediante la instalación de la colgadera y el registro fotográfico del producto terminado, reconociendo el proceso creativo y la participación de las personas mayores en el desarrollo del proyecto navideño.

Metodología:

Para finalizar el proyecto navideño, se realizó la instalación de la colgadera de cada muñeco de nieve. Para ello, se proporcionó a las personas mayores un cordón navideño

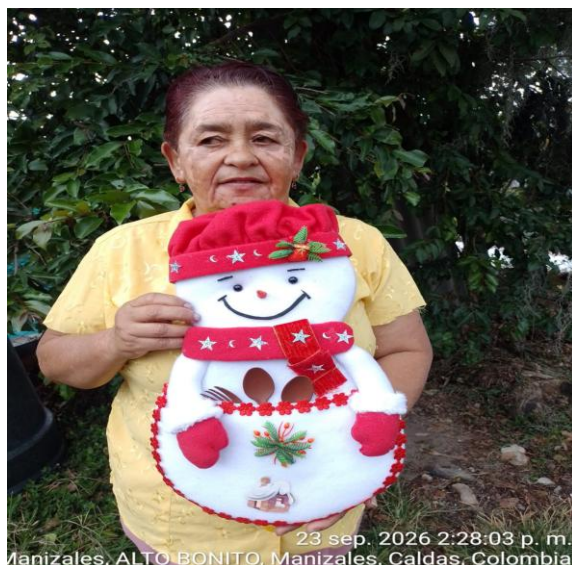
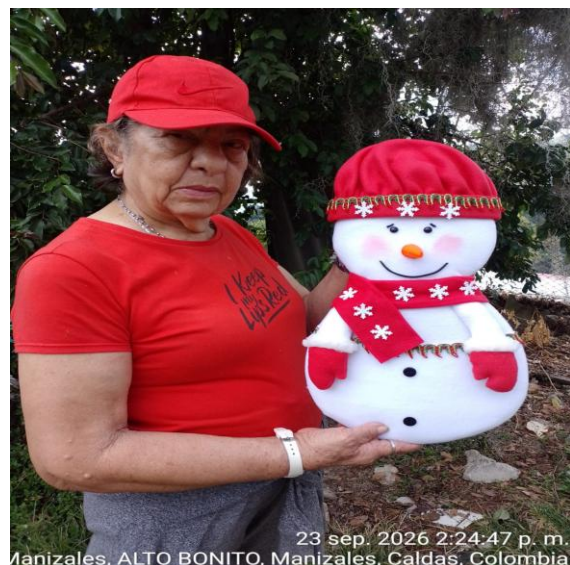
previamente cortado a una medida uniforme, el cual fue fijado en la parte superior de cada elaboración, permitiendo su posterior colocación como elemento decorativo. Una vez instaladas las colgaderas y verificados los acabados finales, se realizó el registro fotográfico de los muñecos de nieve terminados, como evidencia del proceso desarrollado y de la participación de las personas mayores. Con esta actividad se dio por culminado el proyecto navideño, resaltando el trabajo, la creatividad y el compromiso demostrado durante las diferentes etapas de elaboración.

Observaciones o recomendaciones:

Se observó un ambiente cálido, participativo y de colaboración entre las personas mayores durante la culminación de la actividad, evidenciándose disposición para apoyarse mutuamente y satisfacción por el resultado obtenido.

Se evidenció alegría y satisfacción por parte de las personas mayores al finalizar sus muñecos de nieve, manifestando entusiasmo al contar con un elemento decorativo elaborado por ellos mismos, que podría ser utilizado para adornar la puerta o algún espacio de sus hogares durante la temporada navideña.

Continuar promoviendo proyectos manuales que permitan a las personas mayores llevar a sus hogares productos elaborados por ellos mismos, fortaleciendo su sentido de logro, creatividad, autonomía y participación en actividades significativas.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



23 sep. 2026 2:26:18 p. m.
Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia



23 sep. 2026 2:25:21 p. m.
Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia



23 sep. 2026 2:27:34 p. m.
Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia



23 sep. 2026 2:31:27 p. m.
4F8R+4J, Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia

Juddy Colorado Narvaez

Juddy Jasbleidy Colorado Narvaez
Tallerista de manualidades



Área: Manualidades – Arenillo

Responsable: Floralba Arroyave Cortés

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Creación de cuadro artístico en tela mediante la técnica Kinusayga.

Objetivo: Fortalecer la integración y percepción sensorial táctil, la coordinación bimanual, la precisión manual, la creatividad y la autonomía mediante la elaboración progresiva de un cuadro artístico en tela con la técnica Kinusayga, favoreciendo la exploración de diferentes texturas y el aprovechamiento de las habilidades manuales de cada adulto.

Metodología:

Durante el desarrollo del proyecto se realizaron actividades progresivas orientadas a la elaboración de un cuadro artístico mediante la técnica Kinusayga. Se inició con la preparación y recorte de la base de icopor, continuando con la transferencia del diseño y el trazado de las líneas que delimitaron las áreas de trabajo. Posteriormente, se exploraron diferentes retazos de tela mediante el tacto, identificando características como suavidad, grosor, relieve y consistencia, para luego realizar los cortes y la organización de las piezas. En las siguientes sesiones se introdujeron los retazos en las ranuras de la base, fortaleciendo la coordinación de ambas manos, la precisión y la percepción táctil. Finalmente, se realizaron ajustes, pulido y recubrimiento de los bordes, utilizando los materiales previstos para lograr un acabado adecuado. Durante todo el proceso se brindó orientación de acuerdo con el ritmo y las capacidades de cada adulto.

Tema o actividad: Integración sensorial manual.

Objetivo: Favorecer la integración sensorial manual mediante la preparación y recorte de la base en icopor, fortaleciendo la manipulación de materiales, la coordinación de ambas manos y el control de los movimientos.

Metodología:

La actividad inició con la presentación del proyecto de creación del cuadro artístico en tela mediante la técnica Kinusayga. Se explicó de manera sencilla el proceso que se desarrollaría y los adultos observaron y manipularon los materiales para reconocer sus características. Posteriormente, se realizó la marcación de una pieza de icopor de 22 por 28 centímetros y se efectuó el recorte de la base con tijeras, promoviendo un uso

controlado y seguro. Se estimuló la coordinación de la mano dominante y la mano de apoyo, así como la exploración de la textura, el peso y la consistencia del icopor. Finalmente, se verificaron las bases elaboradas y se dejaron preparadas para continuar con el diseño.

Observaciones o recomendaciones:

Los adultos mostraron disposición e interés al conocer el proyecto y manipular los materiales.

Se observó participación durante el recorte y reconocimiento de las características del icopor.

Algunos adultos requirieron orientación para controlar el uso de las tijeras y mantener la precisión en el recorte.

Se recomienda continuar fortaleciendo actividades de manipulación y coordinación bimanual.

Se promueve el seguimiento de instrucciones y el desarrollo de la seguridad durante el manejo de materiales.





Tema o actividad: Reconocimiento de formas.

Objetivo: Desarrollar el reconocimiento de formas mediante la transferencia de la imagen al icopor y el trazado de las líneas que delimitan las áreas de trabajo, fortaleciendo la percepción visual, la organización espacial y la precisión manual.

Metodología:

La sesión inició con la observación del diseño seleccionado para la elaboración del cuadro artístico. Se explicó la función de las diferentes formas y líneas que componían la imagen. Cada adulto plasmó la imagen sobre la base de icopor previamente preparada y posteriormente realizó el trazado de las líneas que delimitaron las diferentes partes del dibujo. Se orientó la identificación de figuras, contornos y espacios dentro de la composición. Durante el proceso se utilizó la mano dominante para realizar los trazos y la mano de apoyo para estabilizar el icopor. Finalmente, se revisó que las líneas principales y las ranuras quedaran claramente delimitadas para continuar con la siguiente etapa.

Observaciones o recomendaciones:

Los adultos participaron en la transferencia del diseño y mostraron interés por reconocer las formas que componían la imagen.

Se evidenció atención en el seguimiento visual de los trazos y en la organización del espacio de trabajo.

Algunos adultos necesitaron acompañamiento para controlar la presión ejercida sobre el icopor y mantener la precisión.

Se recomienda continuar realizando ejercicios de reconocimiento de formas y trazado. Se favorece la concentración, la organización espacial y el seguimiento de instrucciones.



Tema o actividad: Discriminación de texturas.

Objetivo: Estimular la discriminación de texturas mediante la selección y preparación de retazos de tela, favoreciendo la exploración táctil, el reconocimiento de diferencias entre materiales y la coordinación de movimientos finos.

Metodología:

La actividad inició con la presentación de los diferentes retazos de tela disponibles para el proyecto. Los adultos exploraron las telas mediante el tacto e identificaron diferencias de suavidad, grosor, relieve y consistencia. Posteriormente, seleccionaron los retazos de acuerdo con las partes y colores del diseño previamente trazado y realizaron los

cortes necesarios para obtener piezas acordes con cada espacio de la imagen. Se estimuló la manipulación de la tela con ambas manos y se promovió la comparación de las diferentes texturas antes de decidir la ubicación de cada pieza. Finalmente, los retazos seleccionados y cortados quedaron organizados para su introducción en las ranuras del icopor.

Observaciones o recomendaciones:

Los adultos mostraron interés al explorar las diferentes telas y reconocer sus características mediante el tacto.

Se evidenció participación en la selección y organización de los retazos según el diseño. Algunos adultos requirieron orientación para realizar cortes acordes con los contornos establecidos.

Se recomienda continuar estimulando la discriminación táctil mediante materiales de diferentes texturas.

Se fortalece la precisión manual, la exploración sensorial y la coordinación durante el manejo de las telas.



Tema o Actividad: Sensibilidad y percepción táctil.

Objetivo: Fortalecer la sensibilidad y percepción táctil mediante la introducción de los retazos de tela en las ranuras del diseño, favoreciendo la precisión manual, la coordinación bimanual y la identificación de estímulos a través del tacto.

Metodología:

La sesión inició con la organización de la base de icopor y los retazos de tela preparados durante la semana anterior. Se recordó el orden de las partes del diseño y la ubicación correspondiente de cada retazo. Los adultos comenzaron a introducir los bordes de las telas en las ranuras previamente realizadas en el icopor y utilizaron los desbaratadores de manera controlada para acomodar la tela dentro de cada espacio. Se estimuló la percepción táctil mediante el contacto directo con las diferentes superficies y se favoreció el trabajo coordinado de ambas manos para sostener, tensar y acomodar cada retazo. Finalmente, se revisó la distribución de las telas y se realizaron los ajustes necesarios.

Observaciones o recomendaciones:

Los adultos participaron con concentración y mostraron satisfacción al observar cómo el diseño iba tomando forma.

Se evidenciaron avances en la coordinación de ambas manos y en la manipulación de los retazos.

Algunos adultos requirieron apoyo para acomodar la tela dentro de las ranuras y conservar los contornos.

Se recomienda continuar fortaleciendo actividades que involucren precisión y coordinación bimanual.

Se promueven la paciencia, la concentración y el control de los movimientos.





Tema o Actividad: Identificación táctil sin apoyo visual.

Objetivo: Favorecer la identificación táctil sin apoyo visual mediante el pulido y recubrimiento de los bordes del cuadro, fortaleciendo la percepción de formas, la exploración manual, la precisión y la autonomía en el acabado de la pieza.

Metodología:

La actividad inició con la observación del cuadro artístico elaborado durante las semanas anteriores, permitiendo reconocer el avance y el resultado del trabajo. Posteriormente, los adultos revisaron los bordes de la pieza e identificaron mediante el tacto aquellas partes que requerían ajustes o un mejor acabado. Se realizaron los ajustes necesarios en las telas y se preparó el material destinado a cubrir y mejorar los bordes del cuadro. Se utilizó papel adhesivo doble cara en los puntos requeridos para facilitar la fijación y, con acompañamiento del profesional, se aplicó el fijador textil en spray siguiendo las recomendaciones de seguridad. Finalmente, se revisó el cuadro terminado y se reconoció el esfuerzo, la dedicación y los avances logrados durante el proceso.

Observaciones o recomendaciones:

Los adultos mostraron satisfacción al reconocer el resultado final del cuadro artístico. Se observó mayor seguridad al manipular los materiales y realizar ajustes en los bordes. La actividad permitió reforzar la exploración táctil y la autonomía en el acabado de la pieza.

Se recomienda continuar promoviendo actividades que permitan reconocer formas y texturas mediante el tacto.

Se favorece la autonomía, la precisión manual y la valoración del trabajo realizado.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman




Floralba Arroyave Cortés
Tallerista



INFORME CUALITATIVO CENTRO VIDA RURAL CUCHILLA DEL SALADO - LISBOA

Área: Enfermería- Cuchilla del Salado

Responsable: Jenny Rodas y Yeimy Gómez

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: La higiene cuida mi salud y mi hogar.

Objetivo: Promover hábitos adecuados de higiene personal y del hogar mediante actividades lúdicas que contribuyan a la prevención de enfermedades y al mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Metodología:

El taller se desarrolló mediante una metodología participativa, lúdica y vivencial, orientada a fortalecer los conocimientos y promover hábitos adecuados de higiene personal y del hogar en las personas adultas mayores. Durante la actividad se fomentó un ambiente de confianza, respeto e interacción, favoreciendo la participación activa y el intercambio de experiencias entre los asistentes.

La jornada inició con una dinámica de integración denominada "La pelota de los hábitos", mediante la cual los participantes compartieron prácticas cotidianas relacionadas con su higiene personal y el cuidado de sus hogares. Esta actividad permitió identificar conocimientos previos e introducir el tema de manera amena.

Posteriormente, se realizó una explicación sencilla sobre la importancia de la higiene personal y del hogar como estrategia para prevenir enfermedades y promover el bienestar. Se abordaron aspectos como el lavado adecuado de manos, el cuidado de la higiene bucal, el baño diario, el cambio de ropa, la limpieza de los diferentes espacios del hogar, la adecuada disposición de los residuos y la ventilación de la vivienda, utilizando un lenguaje claro y ejemplos cotidianos que facilitaron la comprensión.

A continuación, se llevó a cabo la actividad lúdica "¿Correcto o Incorrecto?", en la que los participantes analizaron diversas imágenes y situaciones relacionadas con hábitos de higiene, identificando aquellas prácticas saludables y aquellas que representaban un riesgo para la salud. Como cierre del taller, cada participante expresó un compromiso personal para fortalecer sus hábitos de higiene personal y contribuir al mantenimiento de un hogar limpio y saludable. Finalmente, se realizó una retroalimentación grupal, se



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

aclararon las inquietudes presentadas y se evaluó la participación de los asistentes, evidenciando interés, apropiación de los contenidos y disposición para aplicar los aprendizajes en su vida cotidiana.

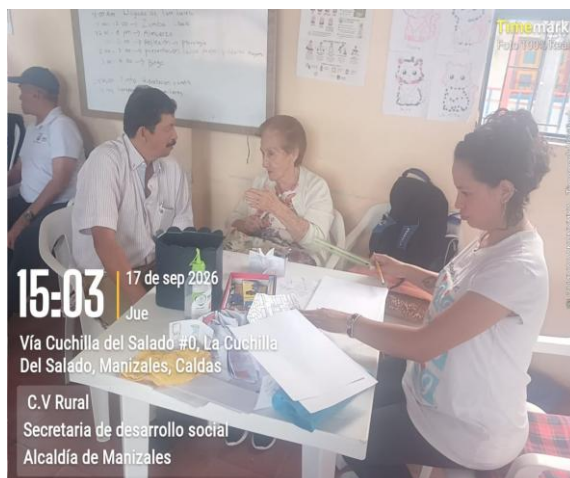
Observaciones o recomendaciones:

Baño diario con agua tibia y jabón neutro prestando atención en pliegues axilas y genitales.

Secar muy bien la piel para evitar hongos especialmente entre los dedos de los pies.

Mantener hidratada la piel, evita resequedad.





Tema o actividad: Incontinencia.

Objetivo: Fortalecer en las personas mayores los conocimientos relacionados con la incontinencia urinaria, promoviendo la comprensión de sus causas, tipos, posibles complicaciones y medidas de prevención, con el propósito de fomentar hábitos saludables, disminuir los factores de riesgo y favorecer el autocuidado para mejorar su bienestar, seguridad y calidad de vida.

Metodología:

El tema partió de una explicación teórica sobre la incontinencia urinaria, en la cual se dio a conocer de manera clara su significado, los diferentes tipos que pueden presentarse, las causas más frecuentes y las repercusiones que puede generar en la vida cotidiana de las personas mayores. También se conversó sobre la importancia de mantener una



adecuada higiene, fortalecer el piso pélvico mediante ejercicios recomendados, evitar la automedicación y acudir oportunamente a los servicios de salud ante cualquier cambio en la eliminación urinaria. Para complementar esta introducción, el profesional planteó preguntas sencillas que permitieron identificar conocimientos previos y relacionar la temática con situaciones habituales de las personas mayores.

El aprendizaje se complementó mediante diferentes actividades manuales, recreativas y de estimulación cognitiva que permitieron abordar los contenidos de una manera sencilla y cercana. Con “El plegable del autocuidado”, cada persona mayor elaboró un recurso informativo utilizando una hoja tamaño carta doblada en tres partes, incorporando mediante palabras, dibujos y decoraciones aspectos relacionados con la definición de la incontinencia urinaria, sus tipos y causas, las posibles complicaciones y las medidas de prevención y tratamiento. A través de “Une y aprende”, se relacionaron imágenes y frases correspondientes a diferentes hábitos cotidianos con sus respectivos beneficios o consecuencias, utilizando líneas de colores y complementando las ilustraciones, mientras el profesional explicaba cada respuesta. Otra de las estrategias implementadas fue “El reloj de los buenos hábitos”, mediante la cual las personas mayores organizaron en un reloj diferentes acciones que podían realizar durante el día para favorecer el cuidado urinario, como consumir agua, evitar retener la orina, mantener una higiene adecuada y realizar los ejercicios recomendados. Como actividad de cierre de este momento, “Descubre el mensaje” permitió descifrar una recomendación relacionada con la prevención de la incontinencia mediante un código sencillo de números o símbolos, para luego escribirla y representarla gráficamente. El desarrollo de estas propuestas favoreció la atención, la memoria, la creatividad, la motricidad fina y la apropiación de conocimientos relacionados con el autocuidado.

El encuentro culminó con un espacio de intercambio grupal, en el que las personas mayores mostraron los trabajos realizados y comentaron los conocimientos que consideraron más importantes. Cada participante tuvo la oportunidad de expresar de qué manera podría aplicar algunas de las recomendaciones en su vida diaria, especialmente aquellas relacionadas con la higiene, los hábitos de eliminación y la consulta oportuna. El profesional retomó los principales aprendizajes para realizar una retroalimentación, resolver inquietudes y reforzar las medidas preventivas abordadas. Finalmente, se invitó al grupo a reflexionar sobre la importancia de prestar atención a los cambios en la salud urinaria y de asumir el autocuidado como una práctica que contribuye a conservar la autonomía y el bienestar.

Observaciones o recomendaciones:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Establecer horarios para ir al baño Intentar acudir al baño periódicamente, sin esperar a tener una urgencia intensa.

Identificar bebidas que pueden empeorar los síntomas en algunas personas, el café, bebidas energéticas, alcohol y otras bebidas con cafeína pueden aumentar la urgencia o frecuencia urinaria.

Prevenir el estreñimiento.

Consumir alimentos ricos en fibra, beber suficiente agua y mantener actividad física según las posibilidades de cada persona.



Tema o actividad: Anemia.



Objetivo: Fortalecer en las personas mayores los conocimientos sobre la anemia, promoviendo la comprensión de sus causas, factores de riesgo, signos y síntomas, así como la importancia de una alimentación balanceada, el tratamiento oportuno y las medidas de prevención, con el fin de favorecer el autocuidado, prevenir complicaciones y mejorar su estado de salud y calidad de vida.

Metodología:

El tema partió de una explicación teórica sobre la incontinencia urinaria, en la cual se dio a conocer de manera clara su significado, los diferentes tipos que pueden presentarse, las causas más frecuentes y las repercusiones que puede generar en la vida cotidiana de las personas mayores. También se conversó sobre la importancia de mantener una adecuada higiene, fortalecer el piso pélvico mediante ejercicios recomendados, evitar la automedicación y acudir oportunamente a los servicios de salud ante cualquier cambio en la eliminación urinaria. Para complementar esta introducción, el profesional planteó preguntas sencillas que permitieron identificar conocimientos previos y relacionar la temática con situaciones habituales de las personas mayores.

El aprendizaje se complementó mediante diferentes actividades manuales, recreativas y de estimulación cognitiva que permitieron abordar los contenidos de una manera sencilla y cercana. Con “El plegable del autocuidado”, cada persona mayor elaboró un recurso informativo utilizando una hoja tamaño carta doblada en tres partes, incorporando mediante palabras, dibujos y decoraciones aspectos relacionados con la definición de la incontinencia urinaria, sus tipos y causas, las posibles complicaciones y las medidas de prevención y tratamiento. A través de “Une y aprende”, se relacionaron imágenes y frases correspondientes a diferentes hábitos cotidianos con sus respectivos beneficios o consecuencias, utilizando líneas de colores y complementando las ilustraciones, mientras el profesional explicaba cada respuesta. Otra de las estrategias implementadas fue “El reloj de los buenos hábitos”, mediante la cual las personas mayores organizaron en un reloj diferentes acciones que podían realizar durante el día para favorecer el cuidado urinario, como consumir agua, evitar retener la orina, mantener una higiene adecuada y realizar los ejercicios recomendados. Como actividad de cierre de este momento, “Descubre el mensaje” permitió descifrar una recomendación relacionada con la prevención de la incontinencia mediante un código sencillo de números o símbolos, para luego escribirla y representarla gráficamente. El desarrollo de estas propuestas favoreció la atención, la memoria, la creatividad, la motricidad fina y la apropiación de conocimientos relacionados con el autocuidado.



El encuentro culminó con un espacio de intercambio grupal, en el que las personas mayores mostraron los trabajos realizados y comentaron los conocimientos que consideraron más importantes. Cada participante tuvo la oportunidad de expresar de qué manera podría aplicar algunas de las recomendaciones en su vida diaria, especialmente aquellas relacionadas con la higiene, los hábitos de eliminación y la consulta oportuna.

El profesional retomó los principales aprendizajes para realizar una retroalimentación, resolver inquietudes y reforzar las medidas preventivas abordadas. Finalmente, se invitó al grupo a reflexionar sobre la importancia de prestar atención a los cambios en la salud urinaria y de asumir el autocuidado como una práctica que contribuye a conservar la autonomía y el bienestar

Observaciones o recomendaciones:

Incluir alimentos ricos en hierro como carnes, pescado, huevos, lentejas, frijoles, garbanzos y verduras de hoja verde.

Combinar hierro con vitamina C.

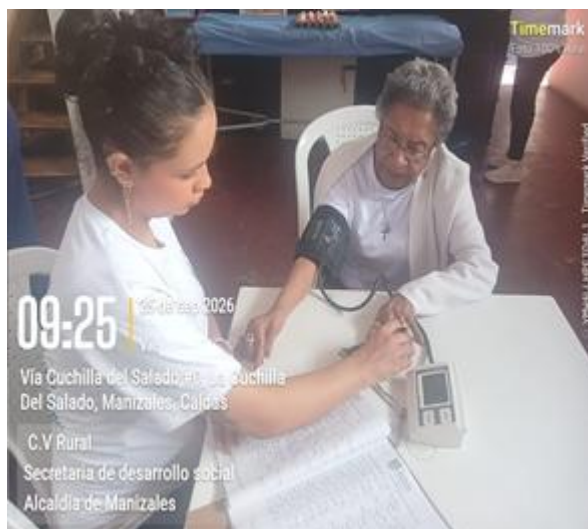
Consumir frutas como naranja, mandarina, guayaba, papaya o limón junto con alimentos ricos en hierro puede favorecer la absorción del hierro.

No auto medicarse con hierro.

Los suplementos de hierro deben utilizarse únicamente cuando sean indicados por un profesional de salud, ya que no todas las anemias se deben a una deficiencia de hierro.

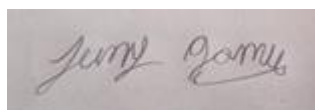


Se realizan toma de signos vitales los días lunes y viernes del mes, con el fin de tener un control adecuado de cómo llegan los usuarios el primer día de la semana y como se van para sus hogares el último día de la semana.

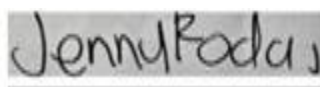


Durante el mes de septiembre se piden citas médicas a los siguientes usuarios.

NOMBRE	ESPECIALIDAD	FECHA	HORA	LUGAR
Adalgiza Giraldo	Cardiología	07-09-2026	01:50 pm	S.e.s
	Electrocardiograma	10-09-2026	07:30 am	S.e.s
	internista	23-09-2026	04:30 pm	San Marcel
Sor maría gañan	Ginecología	03-09-2026	09:30 am	San Marcel
Luis Carlos Ocampo	electrocardiograma	28-09-2026	11:40 am	Las palmas
Adíela Ocampo	Medicina general	23-09-2026	11:40 am	Las palmas
Martha lucia Rodríguez	Examen pulmonar	09-09-2026	10:30 am	Neumovida



Jeimy Gómez



Jenny Rodas



Área: Enfermería - Lisboa

Responsable: Jenny Paola Hernández Osorio

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Alimentación saludable en el adulto mayor.

Objetivo: Promover la educación y orientación en las personas mayores sobre la importancia de mantener una alimentación saludable y equilibrada, favoreciendo el consumo adecuado de nutrientes y líquidos, con el fin de prevenir enfermedades, fortalecer el estado nutricional, mantener la energía y contribuir al bienestar y calidad de vida durante el envejecimiento.

Metodología:

La metodología implementada fue de carácter lúdico y educativo, mediante una actividad participativa, con el propósito de fortalecer los conocimientos sobre la importancia de una alimentación saludable en las personas mayores y promover hábitos adecuados que contribuyan al cuidado de su salud. Esta estrategia se centró en las experiencias y hábitos alimentarios de los participantes, fomentando la reflexión sobre la importancia de seleccionar alimentos variados y nutritivos. Se diseñó una actividad pedagógica orientada a identificar los principales grupos de alimentos que deben hacer parte de una alimentación equilibrada, tales como frutas, verduras, cereales, leguminosas, proteínas y lácteos, resaltando la importancia de mantener una adecuada hidratación durante el día. Como parte de la intervención, se elaboró una cartelera informativa en la cual se explicaron los beneficios de una alimentación saludable y las consecuencias que pueden presentarse cuando existe un consumo excesivo de sal, azúcar y alimentos con alto contenido de grasas. Se resaltó la importancia de disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados y favorecer preparaciones caseras, variadas y balanceadas, teniendo en cuenta las necesidades y condiciones de salud de cada persona mayor.

Para reforzar el aprendizaje, los adultos mayores participaron en una actividad práctica en la que identificaron diferentes alimentos y los clasificaron según el grupo al que pertenecen y su aporte a la alimentación. También se utilizó la representación del plato saludable, permitiendo que los participantes organizaran diferentes alimentos de manera equilibrada. Esta actividad lúdica favoreció la participación activa, el intercambio de conocimientos y la reflexión sobre los hábitos alimentarios que cada persona mantiene diariamente. Además, se brindaron recomendaciones relacionadas con el consumo suficiente de agua, la importancia de respetar los horarios de alimentación, mantener porciones adecuadas y evitar largos periodos sin comer. Se enfatizó que una



alimentación adecuada debe acompañarse de actividad física, controles de salud y seguimiento de las recomendaciones dadas por el personal de salud.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la sesión, se observó una participación activa por parte de las personas mayores. La mayoría demostró interés y disposición, involucrándose plenamente en las actividades propuestas. Los participantes compartieron sus experiencias relacionadas con sus hábitos alimentarios, alimentos de preferencia y formas de preparación, lo cual permitió enriquecer la dinámica grupal y fortalecer el aprendizaje colectivo. Se evidenció que los asistentes comprendieron adecuadamente la importancia de mantener una alimentación variada y equilibrada durante la adultez mayor. El uso de recursos visuales, ejemplos de alimentos y la representación del plato saludable facilitó la comprensión de los contenidos y permitió relacionarlos con las actividades de la vida diaria. Las personas mayores mostraron motivación durante la actividad práctica, identificando alimentos saludables y reconociendo aquellos cuyo consumo debe ser moderado. La dinámica permitió reforzar la importancia de una adecuada alimentación como parte fundamental del autocuidado y la prevención de enfermedades.

Se recomienda realizar sesiones educativas de forma periódica con el fin de reforzar los conocimientos adquiridos y promover hábitos de alimentación saludable en las personas mayores. Es importante continuar orientando sobre el consumo de frutas y verduras, adecuada hidratación, reducción de sal, azúcar y grasas, así como sobre la importancia de mantener horarios regulares de alimentación. Se recomienda además tener en cuenta las condiciones de salud individuales y seguir las indicaciones proporcionadas por el personal de salud, contribuyendo así al mantenimiento de un adecuado estado nutricional y una mejor calidad de vida.





Tema o Actividad: Prevención y control de la hipertensión arterial.

Objetivo: Capacitar a las personas mayores para que identifiquen la importancia de prevenir y controlar la hipertensión arterial, reconociendo los principales factores de riesgo, signos de alarma y medidas de autocuidado necesarias para mantener cifras de presión arterial adecuadas y disminuir el riesgo de complicaciones cardiovasculares, cerebrales y renales.

Metodología:

Se implementó una intervención educativa dirigida a personas mayores, con el propósito de promover conocimientos relacionados con la prevención y control de la hipertensión arterial y fortalecer hábitos saludables que contribuyan al cuidado de la salud cardiovascular. Durante la sesión, se utilizó material visual específicamente diseñado para explicar de manera clara qué es la hipertensión arterial, por qué puede presentarse y cuáles son las consecuencias que puede generar cuando no se encuentra adecuadamente controlada.

Se abordaron temas relacionados con los principales factores de riesgo para desarrollar o empeorar la hipertensión arterial, entre ellos el consumo excesivo de sal, una alimentación poco saludable, el sedentarismo, el sobrepeso, el estrés, el consumo de alcohol y el incumplimiento de las recomendaciones médicas. Se resaltó la importancia de adoptar hábitos saludables como disminuir el consumo de sal, mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física de acuerdo con las capacidades individuales, mantener un peso adecuado y asistir periódicamente a los controles de salud.



Para facilitar la comprensión, se mostraron imágenes y material educativo relacionados con la presión arterial, explicando de manera sencilla qué significan los valores de presión sistólica y diastólica y por qué es importante realizar controles periódicos. Además, se realizó una dinámica participativa en la que se formularon preguntas a los asistentes sobre sus conocimientos y hábitos relacionados con el cuidado de la presión arterial, permitiendo identificar prácticas saludables y aquellas que requieren fortalecimiento.

Posteriormente, se profundizó en la importancia del autocuidado y del seguimiento de las recomendaciones proporcionadas por el personal de salud. Se explicó la necesidad de tomar los medicamentos antihipertensivos según la fórmula médica, respetando los horarios y dosis establecidas, y evitando suspenderlos por cuenta propia, aunque la persona se sienta bien. También se enfatizó la importancia de reconocer signos de alarma como dolor intenso en el pecho, dificultad para respirar, alteraciones repentinas de la visión, debilidad de alguna parte del cuerpo, dificultad para hablar o dolor de cabeza intenso y repentino, situaciones que requieren atención médica inmediata.

Finalmente, se realizó una actividad práctica en la que los participantes identificaron diferentes hábitos y los clasificaron como favorables o desfavorables para el control de la presión arterial. Los adultos mayores propusieron acciones que pueden incorporar a su rutina diaria para favorecer el cuidado cardiovascular, como reducir el consumo de sal, aumentar el consumo de alimentos saludables, mantenerse activos, asistir a controles médicos y cumplir adecuadamente con el tratamiento indicado. Esta actividad tuvo como objetivo reforzar el aprendizaje y estimular la aplicación de los conocimientos adquiridos en la vida cotidiana.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la clase, se explicó de manera detallada la importancia de prevenir y controlar la hipertensión arterial, resaltando que el seguimiento adecuado de esta condición permite disminuir el riesgo de complicaciones y favorecer una mejor calidad de vida en las personas mayores. Se explicó la importancia de realizar controles periódicos de la presión arterial y mantener seguimiento por parte del personal de salud.

Asimismo, se identificaron factores relacionados con los hábitos cotidianos que pueden influir en el control de la presión arterial, como el consumo elevado de sal, el sedentarismo, una alimentación inadecuada y el incumplimiento del tratamiento. Se hizo énfasis en la importancia de mantener hábitos saludables y seguir las recomendaciones establecidas de acuerdo con las condiciones particulares de cada adulto mayor.



Las personas mayores participaron de manera activa durante la sesión, demostrando interés y disposición para adquirir nuevos conocimientos. Durante el desarrollo de la actividad, formularon preguntas relacionadas con los valores de presión arterial, los alimentos que deben consumir con mayor frecuencia y las medidas que pueden implementar para mantener un adecuado control. También compartieron experiencias personales relacionadas con el seguimiento de sus tratamientos y los controles de presión arterial.

La actividad permitió fortalecer los conocimientos sobre la hipertensión arterial y generar conciencia sobre la importancia del autocuidado. El uso de material visual y dinámicas participativas facilitó la comprensión de los contenidos y permitió relacionarlos con situaciones presentes en la vida cotidiana de los participantes.

Se recomienda continuar realizando sesiones educativas de manera periódica sobre la prevención y control de la hipertensión arterial, reforzando la importancia de realizar controles de presión arterial, mantener una alimentación saludable baja en sal, realizar actividad física de acuerdo con las capacidades individuales, mantener una adecuada hidratación y cumplir oportunamente con los tratamientos formulados. Se recomienda evitar la automedicación y no suspender los medicamentos antihipertensivos sin autorización del profesional de salud. Asimismo, se debe promover la identificación oportuna de signos de alarma y la consulta inmediata ante cualquier cambio significativo en el estado de salud.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o Actividad: Adherencia al tratamiento y uso adecuado de medicamentos.

Objetivo: Promover en las personas mayores conocimientos y hábitos adecuados relacionados con la adherencia al tratamiento y el uso responsable de los medicamentos, fortaleciendo la importancia de cumplir las dosis, horarios y recomendaciones establecidas por el personal de salud, con el fin de favorecer el control de las enfermedades, prevenir complicaciones y contribuir al bienestar y calidad de vida.

Metodología:

Se realizó una intervención educativa dirigida a adultos mayores con el objetivo de fortalecer el autocuidado y promover el conocimiento sobre la importancia de cumplir adecuadamente los tratamientos formulados. Durante la sesión, se utilizó material visual y didáctico para explicar de manera clara la importancia de tomar los medicamentos según las indicaciones establecidas por el médico, respetando las dosis, horarios y duración del tratamiento.

Se abordaron temas relacionados con la importancia de la adherencia al tratamiento, las consecuencias de olvidar o suspender medicamentos, la automedicación y los riesgos de modificar las dosis sin autorización del personal de salud. También se explicó la importancia de conocer para qué sirve cada medicamento, identificar correctamente los envases y conservarlos en condiciones adecuadas, evitando compartir medicamentos con otras personas.

A través de material educativo, se explicaron estrategias sencillas para facilitar el cumplimiento del tratamiento, como establecer horarios fijos, utilizar pastilleros organizadores, colocar recordatorios y solicitar apoyo de familiares o cuidadores cuando



sea necesario. Se resaltó la importancia de asistir a los controles médicos y comunicar al personal de salud cualquier reacción adversa, dificultad o inconveniente relacionado con el tratamiento.

Para facilitar la comprensión, se realizó una dinámica participativa en la que los adultos mayores identificaron diferentes situaciones relacionadas con el uso correcto e incorrecto de los medicamentos. Se plantearon ejemplos cotidianos, como olvidar una dosis, duplicarla posteriormente, suspender el medicamento porque se sienten mejor o tomar medicamentos recomendados por familiares o conocidos. Los participantes analizaron cada situación y determinaron cuáles conductas eran adecuadas y cuáles podían representar un riesgo para su salud.

Posteriormente, se realizó una actividad práctica utilizando un pastillero y material ilustrativo, en la cual los participantes organizaron de manera simbólica sus medicamentos de acuerdo con los horarios establecidos. Esta actividad permitió reforzar la importancia de mantener una organización adecuada y evitar confusiones al momento de tomar los medicamentos.

Durante la intervención también se promovió el intercambio de experiencias personales relacionadas con el cumplimiento de los tratamientos. Se resolvieron dudas y se brindaron recomendaciones orientadas a fortalecer el autocuidado, haciendo énfasis en que ningún medicamento debe suspenderse, modificarse o iniciarse por cuenta propia y que cualquier inquietud debe ser consultada con el personal de salud.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la clase, se abordó el tema de la adherencia al tratamiento y el uso adecuado de medicamentos en las personas mayores, explicando la importancia de cumplir las indicaciones establecidas por el personal de salud. Se destacó que el cumplimiento adecuado de los tratamientos contribuye al control de las enfermedades y disminuye el riesgo de complicaciones.

Las personas mayores participaron activamente, demostrando interés y disposición durante las actividades propuestas. Realizaron preguntas relacionadas con los horarios de administración, el uso de pastilleros, el olvido de dosis y las posibles reacciones que pueden presentarse durante un tratamiento. También compartieron experiencias personales relacionadas con la organización y toma de sus medicamentos.



Se evidenció que los participantes lograron identificar conductas adecuadas e inadecuadas relacionadas con el uso de medicamentos. La utilización de ejemplos cotidianos, material visual y actividades prácticas facilitó la comprensión del contenido y permitió relacionarlo con situaciones que pueden presentarse diariamente.

Asimismo, se reforzó la importancia de mantener los medicamentos organizados, verificar las indicaciones antes de administrarlos, respetar los horarios y dosis prescritas y asistir a los controles de salud. Se hizo énfasis en evitar la automedicación y en informar oportunamente al personal de salud ante cualquier reacción adversa o dificultad para cumplir el tratamiento.

Se recomienda continuar realizando sesiones educativas de manera periódica para fortalecer la adherencia al tratamiento y promover el uso seguro y responsable de los medicamentos. Es importante reforzar la utilización adecuada de pastilleros, calendarios o recordatorios, así como el acompañamiento de familiares o cuidadores cuando sea necesario. Se recomienda no suspender, modificar ni compartir medicamentos sin autorización del profesional de salud y mantener controles médicos periódicos para evaluar la respuesta al tratamiento y favorecer una adecuada calidad de vida en las personas mayores.





Tema o actividad: Cáncer de piel.

Objetivo: Promover en las personas mayores el conocimiento y la concientización sobre el cáncer de piel, sus principales factores de riesgo, signos de alarma y medidas de prevención, fortaleciendo prácticas de autocuidado que permitan disminuir la exposición a factores de riesgo y favorecer la detección temprana de posibles alteraciones cutáneas.

Metodología:

Se llevó a cabo una intervención educativa dirigida a adultos mayores, enfocada en la prevención, identificación y concientización sobre el cáncer de piel. Durante la sesión se utilizó material visual y didáctico para facilitar la comprensión de los contenidos y promover la participación activa de los asistentes. Inicialmente, se explicó qué es el cáncer de piel y se brindaron conocimientos generales sobre los principales tipos de cáncer cutáneo y los factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollarlo, haciendo especial énfasis en la exposición prolongada y sin protección a la radiación solar.

Se abordaron los principales signos de alarma que deben ser tenidos en cuenta, como la aparición de lunares o manchas nuevas, cambios en el tamaño, forma o color de lesiones existentes, heridas que no cicatrizan, sangrado, costras persistentes, cambios en la textura de la piel o lesiones que presentan crecimiento progresivo. Se explicó la importancia de observar periódicamente la piel y consultar oportunamente al personal de salud ante cualquier alteración sospechosa.



Como estrategia educativa, se utilizaron imágenes ilustrativas de diferentes lesiones cutáneas y láminas relacionadas con la prevención del cáncer de piel. Los participantes identificaron algunas de las zonas del cuerpo que se encuentran más expuestas al sol, como rostro, cuello, orejas, brazos, manos y cuero cabelludo, especialmente en personas con poco cabello.

También se reforzaron medidas preventivas como evitar la exposición directa al sol durante las horas de mayor radiación, utilizar protector solar de manera adecuada, emplear sombreros o gorras y prendas que protejan la piel, buscar espacios con sombra y mantener una adecuada hidratación. Se resaltó que la protección solar debe mantenerse incluso durante actividades cotidianas y no únicamente durante paseos o vacaciones.

Como actividad complementaria, se entregaron láminas con imágenes de diferentes lesiones de la piel para que los participantes identificaran cuáles podrían representar signos de alarma y cuáles correspondían a cambios habituales de la piel. Esta actividad permitió fortalecer el aprendizaje mediante la observación y participación directa. Finalmente, se generó un espacio de diálogo en el que las personas mayores compartieron experiencias relacionadas con manchas, lunares, quemaduras solares y otros cambios observados en su piel. Se resolvieron inquietudes y se reforzó la importancia de realizar controles médicos y consultar oportunamente ante cualquier lesión sospechosa.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la actividad educativa se evidenció una participación activa de las personas mayores, quienes demostraron interés por conocer los factores de riesgo y las principales medidas de prevención del cáncer de piel. Los asistentes realizaron preguntas y compartieron experiencias relacionadas con la aparición de manchas, lunares, resequedad, heridas y otros cambios en la piel asociados al proceso de envejecimiento.

Se hizo especial énfasis en la importancia de proteger la piel de la radiación ultravioleta, evitando la exposición solar prolongada y utilizando medidas de protección como protector solar, sombreros, ropa adecuada y búsqueda de sombra. Se recomendó realizar una observación periódica de la piel para identificar oportunamente cambios en lunares, manchas o lesiones, especialmente aquellas que presenten crecimiento, cambios de color, bordes irregulares, sangrado o dificultad para cicatrizar.

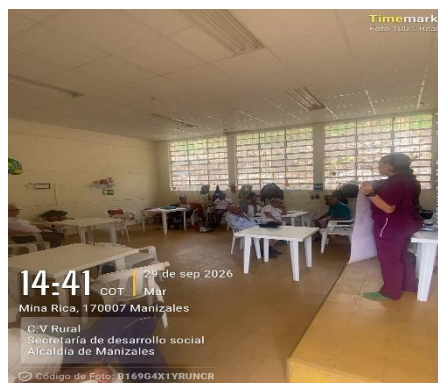
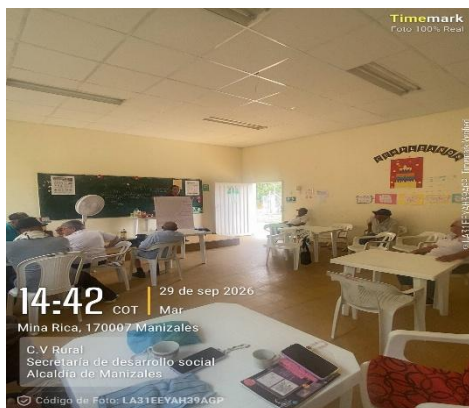


¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Se recomienda fortalecer continuamente las actividades de educación en salud relacionadas con la prevención del cáncer de piel, promoviendo hábitos de protección solar y autocuidado. Asimismo, se orientó a los participantes sobre la importancia de acudir a valoración médica ante cualquier lesión nueva o cambio sospechoso en la piel, evitando la automedicación o el uso de productos sin orientación profesional.

Los recursos visuales y las actividades didácticas facilitaron la comprensión del tema y permitieron que los participantes reconocieran de manera sencilla algunos signos de alarma. La jornada contribuyó al fortalecimiento de conocimientos sobre el cuidado de la piel y la importancia de la detección temprana para favorecer una atención oportuna y contribuir a una mejor calidad de vida durante la vejez.



Toma de signos vitales:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Durante el transcurso del mes, se llevó a cabo el control rutinario de signos vitales a las personas mayores que actualmente residen en el Centro Vida La Isla. Esta actividad se realizó con el compromiso y el cuidado que caracterizan nuestra labor, enmarcada dentro de un enfoque preventivo y centrado en el bienestar integral de cada uno de nuestros adultos mayores, realizó la evaluación de signos vitales como la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la saturación de oxígeno. Cada procedimiento fue realizado con respeto, paciencia y sensibilidad, procurando siempre generar un ambiente de confianza y tranquilidad para nuestros residentes. Se encontraron términos generales, los adultos mayores se encontraron en buenas condiciones de salud. No se registraron alteraciones significativas ni situaciones de urgencia médica durante el mes. Se evidenció estabilidad en los parámetros vitales, lo cual refleja no solo el estado físico de los residentes, sino también el impacto positivo de un entorno seguro, acompañado y estimulante.



Jenny Paola Hernández Osorio

Jenny Paola Hernández Osorio
Auxiliar de enfermería



Área: Psicología

Responsable: Leidy Carolina Echeverry Ramos

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: El valor de nuestro nombre.

Objetivo: Fortalecer la identidad, la autoestima, la memoria autobiográfica, la atención, el seguimiento de instrucciones y la motricidad fina mediante una actividad significativa relacionada con el nombre propio.

Metodología:

La actividad se desarrolló de manera participativa, lúdica y reflexiva, permitiendo que los adultos mayores reconocieran el valor de su nombre y compartieran experiencias relacionadas con su historia personal y familiar.

Inicialmente, se realizó una conversación grupal sobre la importancia del nombre como elemento que identifica a cada persona y que hace parte de su historia e identidad. Se explicó que detrás de cada nombre podía existir una historia, un recuerdo, una persona especial o un significado particular.

Posteriormente, se entregó a cada adulto mayor una hoja con su nombre escrito en letras grandes. Se les indicó que debían decorar cada letra siguiendo diferentes instrucciones, favoreciendo la atención, la concentración, la coordinación visomotora y la motricidad fina.

Para cada letra se asignó un material diferente:

Primera letra: se decoró con lentejas.

Segunda letra: se decoró con bolitas de papel seda.

Tercera letra: se decoró con arroz.

Cuarta letra: se decoró con plastilina.

Para las letras restantes, se alternaron los diferentes materiales disponibles, de acuerdo con la extensión del nombre de cada participante.

Durante la actividad se brindaron instrucciones claras y progresivas, procurando que cada participante identificara las letras de su nombre y utilizara correctamente el material correspondiente. Se proporcionó acompañamiento a los adultos que presentaron alguna dificultad para seguir la secuencia o manipular los materiales.



Mientras realizaban la decoración, se generó un espacio de conversación en el que los participantes compartieron historias relacionadas con su nombre, expresando quién lo había elegido, por qué se los habían colocado, si tenían algún familiar con el mismo nombre, qué significado tenía para ellos y cómo se habían sentido a lo largo de su vida al llevarlo.

Este espacio permitió evocar recuerdos de la infancia, experiencias familiares y acontecimientos importantes de sus vidas, fortaleciendo la memoria autobiográfica y la expresión oral. Asimismo, se resaltó que el nombre representa una parte importante de la identidad y que merece ser reconocido, valorado y respetado.

Finalmente, cada adulto mayor realizó un acróstico con su nombre, escribiendo frente a cada letra una virtud, cualidad o característica positiva que lo representara. Se brindaron ejemplos y apoyo para facilitar la identificación de cualidades personales.

La actividad finalizó con la socialización voluntaria de algunos acrósticos, resaltando las capacidades, fortalezas y cualidades de cada participante.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Se recomienda continuar desarrollando actividades que integren estimulación cognitiva, motricidad fina y expresión emocional, utilizando elementos relacionados con la historia de vida de los adultos mayores. Se sugiere brindar instrucciones cortas, claras y progresivas, así como acompañamiento individual a quienes presenten dificultades en la ejecución. También se recomienda mantener espacios de socialización que permitan compartir recuerdos y experiencias personales, fortaleciendo la participación, autoestima y sentido de identidad.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Se observó buena disposición y participación de los adultos mayores durante el desarrollo de la actividad. La decoración de las letras favoreció la atención, concentración, coordinación visomotora y motricidad fina. La conversación sobre el origen y significado de los nombres permitió la evocación de recuerdos familiares y experiencias significativas, promoviendo la expresión oral y la interacción grupal. Algunos participantes requirieron acompañamiento para identificar letras, seguir la secuencia de instrucciones y manipular los materiales.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Tema o actividad: Día internacional de la alfabetización. “Las palabras que cuentan historia”.

Objetivo: Fortalecer los procesos cognitivos de memoria, atención, concentración, lenguaje y comprensión, mediante actividades recreativas de lectura, escritura y



reconocimiento de palabras, promoviendo la expresión oral y la evocación de recuerdos significativos en los adultos mayores.

Metodología:

La actividad se desarrolló de manera participativa, recreativa y dinámica, en el marco del **8 de septiembre, Día Internacional de la Alfabetización**, fecha en la que se resaltó la importancia de la lectura, la escritura y el acceso a la educación como herramientas fundamentales para el desarrollo personal y social.

Desde el área de Psicología, se abordó la alfabetización como una oportunidad para estimular diferentes procesos cognitivos, especialmente la memoria, atención, lenguaje, comprensión y pensamiento. Se promovió la participación de los adultos mayores mediante juegos de palabras, lectura, escritura y actividades relacionadas con sus experiencias y recuerdos.

ACTIVIDAD: “La palabra escondida”.

Se entregó a cada adulto mayor una hoja con diferentes palabras relacionadas con su vida cotidiana, emociones, familia y recuerdos. Algunas palabras tenían una letra faltante y los participantes debían identificar cuál era la letra correspondiente para completar cada palabra.

Se trabajaron palabras como:

F _ M I L I A → **FAMILIA**

A M _ G O → **AMIGO**

M _ S I C A → **MÚSICA**

A L _ G R Í A → **ALEGRÍA**

R E C _ E R D O → **RECUERDO**

C _ R I Ñ O → **CARIÑO**

Después de completar cada palabra, se les solicitó leerla en voz alta y relacionarla con alguna experiencia personal. Para ello, se realizaron preguntas orientadoras como: ¿Qué recuerdo bonito tenía con su familia?, ¿qué canción recordaba de su juventud?, ¿recordaba algún amigo especial de su infancia o juventud?, ¿qué situación le había producido mucha alegría?

Posteriormente, cada participante escogió una palabra que consideró significativa, la escribió en una hoja y la decoró libremente mediante colores, dibujos y diferentes materiales, favoreciendo la creatividad y la motricidad fina.



JUEGO GRUPAL: “Formemos la palabra”.

Como actividad final, se entregaron tarjetas con letras mezcladas. Los adultos mayores trabajaron en parejas o pequeños grupos para organizar las letras y formar correctamente diferentes palabras.

Se utilizaron palabras sencillas como **AMOR, PAZ, VIDA, CASA, MADRE, FAMILIA, AMIGO y ALEGRÍA.**

Cada grupo logró formar las palabras propuestas y posteriormente compartió su significado y la relación que tenían con sus experiencias personales. Esta actividad permitió estimular el reconocimiento de letras, atención, concentración, lenguaje, memoria y trabajo en equipo de una manera lúdica y participativa.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Se observó buena disposición y participación de los adultos mayores durante las actividades propuestas. La identificación y formación de palabras favoreció la atención, concentración, memoria, lenguaje y comprensión. La relación de las palabras con experiencias personales permitió evocar recuerdos significativos y promover la expresión oral. Algunos participantes requirieron apoyo para completar palabras, reconocer algunas letras y organizar las tarjetas, por lo que se brindó acompañamiento individual.

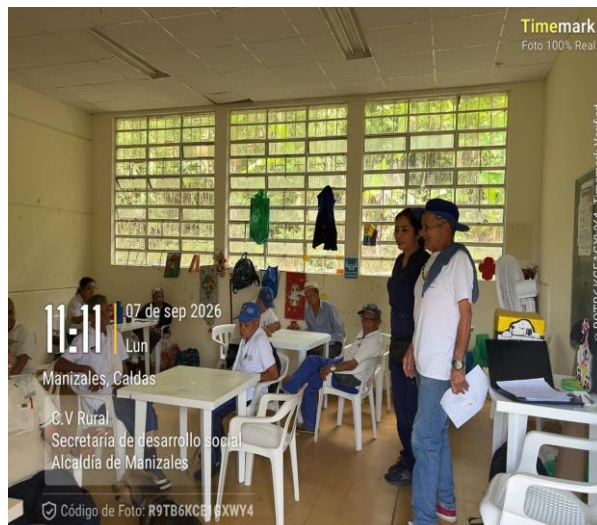
Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Se recomienda continuar realizando actividades de alfabetización y estimulación cognitiva mediante ejercicios sencillos de lectura, escritura, reconocimiento de palabras y asociación con experiencias de vida. Se sugiere utilizar instrucciones claras y progresivas, adaptando el nivel de dificultad de acuerdo con las capacidades de cada participante y promoviendo espacios de participación y socialización.

Registro fotográfico – Cuchilla del salado:



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Tema o actividad: Conociendo y cuidando nuestro sistema nervioso central.

Objetivo: Brindar a los adultos mayores conocimientos básicos sobre el funcionamiento del sistema nervioso central y su relación con los procesos psicológicos, las emociones, la memoria, el estrés y el comportamiento, promoviendo estrategias sencillas para favorecer su cuidado y regulación.

Metodología:

La actividad se desarrolló de manera participativa y educativa desde el área de Psicología. Se explicó de forma sencilla qué era el sistema nervioso central, sus principales componentes —cerebro y médula espinal—, sus funciones y su relación con los procesos cognitivos y emocionales. También se abordaron algunas enfermedades



que podían afectarlo, como Alzheimer, Parkinson, accidente cerebrovascular y demencias, así como la importancia del sueño, la actividad física, la estimulación cognitiva y el manejo del estrés.

Posteriormente, se realizó la actividad lúdica “Semáforo de la calma”. Los participantes identificaron diferentes situaciones que les generaban estrés o preocupación, relacionándolas con el color rojo: “me detengo”. Luego, practicaron ejercicios de respiración lenta y consciente, correspondientes al color amarillo: “respiro y me calmo”.

Finalmente, mencionaron diferentes estrategias que les ayudaban a sentirse tranquilos y continuar con sus actividades, relacionándolas con el color verde: “continúo”.

Entre las estrategias mencionadas se encontraron escuchar música, caminar, conversar con otras personas, descansar y realizar actividades agradables. La actividad permitió reforzar el reconocimiento de las emociones, el manejo de situaciones de estrés y la utilización de estrategias sencillas de autorregulación emocional.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Se observó buena disposición y participación de los adultos mayores durante la actividad. Los participantes lograron reconocer de manera general las funciones del sistema nervioso central y su importancia en los procesos cognitivos y emocionales. En la actividad “Semáforo de la calma” identificaron situaciones que les generaban estrés o preocupación y expresaron diferentes estrategias que utilizaban para recuperar la tranquilidad. La práctica de respiración consciente favoreció un espacio de relajación y permitió reforzar herramientas sencillas para el manejo de las emociones. Algunos participantes requirieron orientación y acompañamiento para comprender los conceptos y seguir las instrucciones de la actividad.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Se evidenció participación activa y buena disposición de los adultos mayores durante la jornada. Se logró fortalecer el reconocimiento de la importancia del sistema nervioso central y su relación con la memoria, las emociones y las actividades cotidianas. Durante el “Semáforo de la calma”, los participantes identificaron situaciones que les generaban preocupación o tensión y compartieron alternativas para afrontar estos momentos de manera adecuada. El ejercicio de respiración consciente permitió generar un espacio de relajación y favorecer el reconocimiento de estrategias de autorregulación emocional. Se brindó apoyo individual a quienes presentaron dificultad para comprender algunas instrucciones o expresar sus respuestas.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:



Registro fotográfico - Lisboa:



Tema o actividad: Día mundial del alzheimer. “Los recuerdos que viven en mí”.

Objetivo: Estimular la memoria, atención, lenguaje y evocación de recuerdos significativos, sensibilizando a los adultos mayores sobre la importancia del cuidado de la memoria y del acompañamiento a las personas con Alzheimer.



Metodología:

La actividad se desarrolló de manera participativa y lúdica, en el marco de la conmemoración del 21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer. Se brindó una explicación sencilla sobre qué es el Alzheimer y se resaltó la importancia de mantener activa la mente mediante conversaciones, evocación de recuerdos, juegos, lectura y actividades de la vida cotidiana.

Posteriormente, se realizó la dinámica “La caja de los recuerdos”, en la cual se presentaron imágenes y elementos relacionados con diferentes momentos de la vida, como la familia, infancia, escuela, música, trabajo, cocina, campo y celebraciones. Cada participante seleccionó una imagen o elemento y, de manera voluntaria, compartió con el grupo algún recuerdo relacionado con este.

A continuación, se llevó a cabo un juego de memoria en el que se mostraron varias imágenes durante algunos segundos; posteriormente, estas fueron cubiertas y los participantes debieron recordar y mencionar cuáles habían observado, favoreciendo la atención, concentración y memoria.

Para finalizar, cada adulto mayor escribió o dibujó en una hoja un recuerdo que deseaba conservar siempre y, de manera voluntaria, lo compartió con el grupo, generando un espacio de expresión emocional, interacción y valoración de las experiencias significativas de vida.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del Salado:

Se observó buena disposición y participación de los adultos mayores durante la actividad. La evocación de recuerdos relacionados con la familia, infancia, música y experiencias de vida favoreció la expresión oral y la interacción grupal. El juego de memoria permitió estimular la atención, concentración y memoria inmediata. Algunos participantes presentaron dificultad para recordar las imágenes observadas o para evocar determinados recuerdos, por lo que requirieron orientación y acompañamiento durante el desarrollo de la actividad.

Observaciones o recomendaciones – Lisboa:

Se recomienda continuar realizando actividades de estimulación cognitiva que involucren memoria, atención y evocación de experiencias personales, utilizando imágenes, música, objetos y relatos significativos. Se sugiere adaptar el nivel de dificultad de acuerdo con las capacidades de cada adulto mayor, brindar instrucciones



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

sencillas y reforzar positivamente su participación, evitando generar presión ante las dificultades para recordar.

Registro fotográfico – Cuchilla del Salado:



Registro fotográfico - Lisboa:



Tema o actividad: Mi avión de los sueños. ✈️



Objetivo: Fortalecer la expresión emocional, la creatividad, la autoestima y la proyección personal mediante una actividad artística que permita a los adultos mayores identificar y expresar sueños, deseos y metas significativas.

Metodología:

La actividad se desarrolló de manera participativa, creativa y reflexiva. Se conversó con los adultos mayores sobre los sueños que habían tenido a lo largo de su vida, aquellos que habían logrado cumplir y los que aún deseaban alcanzar.

Se entregó a cada participante una hoja para elaborar y decorar un avión de papel. Inicialmente, los adultos mayores colorearon y decoraron su avión libremente utilizando lápices, colores y marcadores.

Posteriormente, escribieron en el avión o en una pequeña hoja que se pegó sobre él la frase: “MI SUEÑO ES...”. Cada participante escribió o dibujó un sueño, deseo o meta que le gustaría cumplir, ya fuera conocer un lugar, compartir con alguien especial, aprender algo nuevo, realizar una actividad, cumplir un proyecto o simplemente vivir un momento significativo.

Al finalizar, quienes desearon compartieron su sueño con el grupo, generando un espacio de escucha, motivación e intercambio de experiencias.

La actividad finalizó con una reflexión sobre la importancia de mantener los sueños y propósitos en todas las etapas de la vida, resaltando que nunca es tarde para plantearse nuevas metas, disfrutar de las pequeñas cosas y valorar el camino recorrido para alcanzar aquello que se desea.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del Salado:

Se observó buena disposición, creatividad y participación de los adultos mayores durante la elaboración y decoración de los aviones de papel. La actividad permitió estimular la motricidad fina, coordinación visomotora, atención y expresión emocional. La identificación y representación de sueños y deseos favoreció la reflexión sobre proyectos personales y experiencias significativas. Algunos participantes requirieron apoyo para escribir o expresar sus ideas, por lo que se brindó acompañamiento durante el desarrollo de la actividad.

Observaciones o recomendaciones – Lisboa:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Se recomienda continuar promoviendo actividades que fortalezcan la expresión emocional, creatividad y reconocimiento de capacidades personales. Se sugiere generar espacios en los que los adultos mayores puedan expresar sus deseos, metas y proyectos, reforzando una actitud positiva frente al futuro y valorando tanto los logros alcanzados como los nuevos propósitos que puedan establecer.

Registro fotográfico – Cuchilla del Salado:



Registro fotográfico - Lisboa:



Leidy Carolina Echeverry Ramos

Leidy Carolina Echeverry Ramos
Psicóloga



Área: Trabajadora social

Responsable: Norma Adelaida Rosero

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: El amor, el perdón y el valor de la amistad.

Objetivo: Fortalecer en los adultos mayores los sentimientos de amor, perdón, amistad y solidaridad, promoviendo la expresión de emociones, la reconciliación y el reconocimiento de aquellas personas que han sido significativas a lo largo de sus vidas, favoreciendo relaciones más sanas y una mejor convivencia.

Metodología:

La actividad se inició con un saludo afectuoso y una reflexión sobre el significado del amor y la amistad en esta etapa de la vida, resaltando que nunca es tarde para expresar cariño, agradecer, reconciliarse y perdonar. Posteriormente, se realizó una dinámica denominada "El corazón que perdona", en la cual cada participante recibió un corazón de papel y escribió en él una palabra o mensaje relacionado con el amor, el perdón o la amistad. Se invitó a los adultos mayores a compartir voluntariamente sus experiencias, recuerdos o enseñanzas relacionadas con personas importantes en sus vidas, promoviendo un espacio de escucha respetuosa y confianza. Luego se desarrolló la dinámica "Un amigo es un tesoro", donde cada participante mencionó cualidades que considera importantes en una verdadera amistad, como la lealtad, el respeto, la compañía, la comprensión y el apoyo en momentos difíciles. Se generó una conversación grupal sobre la importancia de mantener vínculos afectivos, evitar el aislamiento y resolver los conflictos mediante el diálogo y el perdón. Para finalizar, los participantes realizaron un intercambio simbólico de mensajes positivos, expresando a un compañero una palabra de cariño, gratitud o reconocimiento. La jornada concluye con una reflexión sobre la importancia de valorar a las personas mientras están presentes y comprender que perdonar permite liberar sentimientos negativos y continuar la vida con mayor tranquilidad y bienestar emocional.

Recomendaciones y observaciones:

Continuar desarrollando actividades que promuevan el amor, el perdón, la solidaridad y el valor de la amistad, fortaleciendo las relaciones interpersonales y la sana convivencia entre las personas mayores.

Registro fotográfico Centro vida Cuchilla del Salado:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Recomendaciones y observaciones:

Durante la actividad se evidenció una participación positiva de las personas mayores, quienes tuvieron la oportunidad de expresar sentimientos, compartir experiencias y reconocer la importancia del afecto, el respeto y el perdón en sus relaciones con los demás.

Registro fotográfico Centro Vida Lisboa:



Tema o actividad: Mi familia, mi historia y mi legado.

Objetivo: Fortalecer los vínculos familiares y el sentido de pertenencia de los adultos mayores, reconociéndose como integrantes fundamentales de la familia, portadores de experiencias, valores, conocimientos y enseñanzas que contribuyen a la construcción de las nuevas generaciones.

Metodología:



Se inició la actividad con una bienvenida afectuosa y una reflexión sobre la importancia que tiene la familia como principal espacio de apoyo, compañía, amor y reconocimiento. Se conversó con los adultos mayores sobre el papel que han desempeñado a lo largo de sus vidas como padres, madres, abuelos, hermanos, esposos, cuidadores y orientadores de sus familias. Se desarrolló la dinámica “Mi lugar en la familia”, donde cada participante expresa qué significa para él o ella ser parte de su familia y qué considera que ha aportado a lo largo de los años. Posteriormente se entregó una hoja para que cada adulto mayor dibuje o escriba el nombre de las personas que considera importantes dentro de su familia. Se realizó el ejercicio “Lo que he enseñado”, invitando a recordar valores, costumbres, recetas, oficios, historias o consejos que han transmitido a sus hijos, nietos y demás familiares. Cada participante compartió voluntariamente una enseñanza que quisiera que las nuevas generaciones conservaran y transmitieran en el futuro. Se realizó la dinámica “El árbol de mi familia”, elaborando colectivamente un árbol donde las raíces representan los antepasados, el tronco representa a los adultos mayores y las ramas simbolizan hijos, nietos y nuevas generaciones. Se reflexionó sobre la importancia de las raíces familiares y se destacó que conocer y valorar la historia de los adultos mayores permite fortalecer la identidad y la unión familiar. Se propone el “Mensaje para mi familia”, donde cada adulto mayor expresa mediante una carta, frase o mensaje aquello que desea decirles a sus seres queridos. Se invitó a quienes tengan fotografías familiares a compartirlas y contar brevemente la historia que existe detrás de ellas, favoreciendo la memoria, la comunicación y el intercambio de experiencias. Se realizó un reconocimiento simbólico denominado “Mi familia me necesita”, resaltando cualidades como amor, sabiduría, responsabilidad, fortaleza, paciencia, solidaridad y experiencia. Se conversó sobre la importancia de que los adultos mayores sean escuchados, incluidos en las decisiones familiares, visitados, acompañados y reconocidos, evitando sentimientos de soledad o exclusión.

Recomendaciones y observaciones:

Durante la actividad “Mi familia, mi historia y mi legado”, las personas mayores participaron compartiendo recuerdos, experiencias y anécdotas significativas de su vida familiar. Se evidenció interés y disposición para reconocer el valor de sus raíces, fortalecer su identidad y transmitir sus conocimientos y enseñanzas a las nuevas generaciones.

Registro fotográfico Centro Vida Cuchilla del Salado:



Recomendaciones y observaciones:

Continuar promoviendo espacios que permitan a las personas mayores recordar, expresar y compartir sus historias de vida, fortaleciendo los vínculos familiares, el sentido de pertenencia y el reconocimiento de su legado como parte importante de la familia y la comunidad.

Registro fotográfico Centro vida Lisboa:



Tema o actividad: Viviendo en armonía: La sana convivencia.

Objetivo: Fortalecer en los adultos mayores del Centro Vida valores como el respeto, la tolerancia, la empatía, el diálogo y la solidaridad, promoviendo relaciones positivas y una sana convivencia dentro del grupo, la familia y la comunidad.

Metodología:

La actividad se iniciará con un saludo afectuoso y una reflexión sobre la importancia de convivir respetando las diferencias de cada persona. Posteriormente, se realizará la

dinámica “La palabra que construye”, donde cada participante expresa una palabra o frase que considere necesaria para mantener una buena convivencia, como respeto, cariño, paciencia, amistad y comprensión. Luego se presentarán situaciones cotidianas de conflicto entre compañeros y se invitará a los adultos mayores a proponer soluciones mediante el diálogo, el perdón y la comunicación respetuosa. Se conformarán pequeños grupos para representar algunas de estas situaciones mediante dramatizaciones sencillas, promoviendo la participación, el sentido del humor y el trabajo en equipo. Finalmente, cada participante expresa un compromiso personal para mejorar la convivencia con sus compañeros y familiares. La actividad finalizará con un mensaje de unión, recordando que escuchar, comprender y respetar a los demás permite construir un ambiente de paz, amistad y bienestar.

Recomendaciones y observaciones Cuchilla del Salado:

Se recomienda continuar fortaleciendo espacios de diálogo, respeto, tolerancia y solidaridad entre las personas mayores, promoviendo la comunicación asertiva y el reconocimiento de las diferencias como elementos fundamentales para mantener relaciones armoniosas y una sana convivencia dentro del Centro Vida.

Registro fotográfico centro vida Cuchilla del Salado:



Recomendaciones y observaciones:

Durante la actividad “Viviendo en Armonía: La Sana Convivencia”, las personas mayores participaron activamente en las reflexiones y dinámicas propuestas, expresando experiencias relacionadas con el respeto, la amistad y la resolución pacífica de conflictos. Se evidenció disposición para escuchar a los demás y reconocer la importancia de mantener relaciones basadas en el buen trato y la empatía.

Registro fotográfico centro vida Lisboa:



Tema o actividad: Celebrando el amor y la amistad en el centro vida.

Objetivo: Fortalecer los vínculos afectivos, la amistad, el compañerismo y la solidaridad entre los adultos mayores del Centro Vida, generando un espacio de alegría, integración y reconocimiento, donde puedan expresar sentimientos de cariño, gratitud y aprecio hacia sus compañeros.

Metodología:

La actividad se inició con una bienvenida especial y música alegre, invitando a los adultos mayores a participar con entusiasmo en la celebración del Día del Amor y la Amistad. Posteriormente, se realizaron reflexiones sobre el significado de la amistad en esta etapa de la vida, resaltando la importancia de contar con personas que escuchen, acompañan y brindan afecto. Luego se desarrolla la dinámica “El amigo especial”, en la cual cada participante recibió el nombre de un compañero y dio la oportunidad de expresarle un mensaje positivo, destacando una cualidad o recuerdo agradable. Seguidamente, se realizó un concurso de frases de amistad, donde los participantes pudieron compartir mensajes, poemas o palabras de cariño. También se disp pondrá un espacio para bailar, cantar y disfrutar de música representativa de diferentes épocas, promoviendo la alegría y la integración grupal. Para finalizar, se realizó un compartir y se entregó a cada adulto mayor un pequeño detalle como símbolo de amistad, recordándoles que nunca es tarde para construir nuevos vínculos, perdonar, agradecer y disfrutar de la compañía de los demás.

Recomendaciones y observaciones Cuchilla del Salado:

Durante la actividad “Celebrando el Amor y la Amistad en el Centro Vida”, las personas mayores participaron con entusiasmo en los diferentes espacios de integración,

demostrando afecto, compañerismo y disposición para compartir con sus pares. Se evidenció un ambiente de alegría y fortalecimiento de los vínculos afectivos.

Registro fotográfico centro vida Cuchilla del Salado:



Recomendaciones y observaciones:

Continuar promoviendo actividades de integración que permitan expresar sentimientos de cariño, gratitud y amistad, fortaleciendo las relaciones interpersonales, la solidaridad y la sana convivencia entre las personas mayores.

Registro fotográfico centro vida Lisboa:



Intervenciones individuales y grupo de escucha:

La escucha activa de las personas mayores es fundamental para reconocer sus experiencias, emociones, necesidades y opiniones, favoreciendo su bienestar emocional y social. En el Centro Vida se realizó un grupo de escucha dirigido a los adultos mayores del género masculino, generando un espacio de confianza, respeto y participación. Durante el encuentro, los participantes tuvieron la oportunidad de expresar libremente



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

sus pensamientos, compartir experiencias de vida y dialogar sobre situaciones significativas. Esta actividad permitió fortalecer los vínculos entre los participantes, promover la expresión emocional y reconocer sus saberes y experiencias como parte importante de su historia de vida. Se recomienda continuar desarrollando estos espacios de escucha y diálogo que contribuyan al fortalecimiento de la autoestima, la integración y el bienestar de los adultos mayores.



Norma Adelaida Rosero
Trabajadora Social



Área: Fisioterapia

Responsable: Ana María Garay Garay

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Movilidad torácica y mecánica respiratoria funcional. Destreza manual y coordinación óculo-manual.

Objetivo: Favorecer la movilidad torácica, mejorar la coordinación entre respiración y movimiento y estimular un patrón respiratorio eficiente durante la actividad física.

Estimular la precisión, coordinación y funcionalidad de miembros superiores mediante actividades terapéuticas que involucren manipulación y control de objetos.

Metodología:

Se inició con respiración diafragmática en sedestación, realizando inspiración nasal profunda y espiración lenta por la boca. Posteriormente se realizan movimientos suaves de apertura y cierre de brazos, elevación de miembros superiores coordinada con la inspiración y descenso durante la espiración. Se continuó con rotaciones suaves de tronco y movilidad de hombros.

Se desarrolló un circuito respiratorio-motor que incluyó:

Elevación de brazos acompañada de inspiración.

Apertura de brazos con expansión torácica.

Rotaciones de tronco con control respiratorio.

Caminata lenta coordinada con el ritmo respiratorio.

Traslado de objetos livianos mientras se controlaba la respiración.

Ejercicios de soplo utilizando elementos livianos.

Alcances hacia diferentes direcciones sincronizados con respiración.

Caminata realizando pausas para respiración controlada.

Ejercicios de expansión costal con manos sobre el tórax.

Movimientos alternos de brazos coordinados con inspiración y espiración.

Se realizó respiraciones profundas, movilidad suave de hombros y columna, estiramientos de miembros superiores y ejercicios de relajación para disminuir progresivamente la intensidad.



La sesión inició con ejercicios de respiración diafragmática y movilidad por cada pivote articular de cuello, hombros, codos, muñecas, columna, caderas, rodillas y tobillos, con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones.

Se organizaron estaciones terapéuticas con:

Clasificación de objetos por tamaño.

Traslado de pelotas pequeñas entre recipientes.

Ensartar aros en conos.

Introducción de objetos en recipientes ubicados a diferentes alturas.

Lanzamiento y recepción de pelotas pequeñas.

Pasar objetos de una mano a otra.

Construcción de torres con vasos.

Traslado de pinzas entre diferentes recipientes.

Actividades de seguimiento visual y alcance.

Lanzamiento de objetos hacia objetivos marcados.

Se realizaron actividades en parejas para aumentar la complejidad y favorecer la interacción.

Se realizaron ejercicios de respiración, estiramientos activos tipo stretching para relajación de los músculos trabajados, realizando 2 repeticiones sosteniendo 12 segundos por cada estiramiento.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

El grupo presentó una respuesta favorable durante las intervenciones de movilidad torácica y mecánica respiratoria funcional, evidenciando buena disposición y participación activa en los ejercicios de expansión torácica, coordinación respiración-movimiento y movilidad del tronco. De igual manera, se observaron avances en destreza manual y coordinación óculo-manual, con mejor precisión durante las actividades de agarre, manipulación, traslado y clasificación de objetos, favoreciendo el desempeño de habilidades funcionales de los miembros superiores.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Las personas mayores evidenciaron una evolución positiva durante las actividades fisioterapéuticas, destacándose una adecuada participación en los ejercicios orientados a mejorar la movilidad de la región torácica y la mecánica respiratoria. Se observó mayor control durante los movimientos de tronco y una mejor coordinación entre la respiración y la ejecución de los ejercicios. En las actividades de destreza manual y coordinación

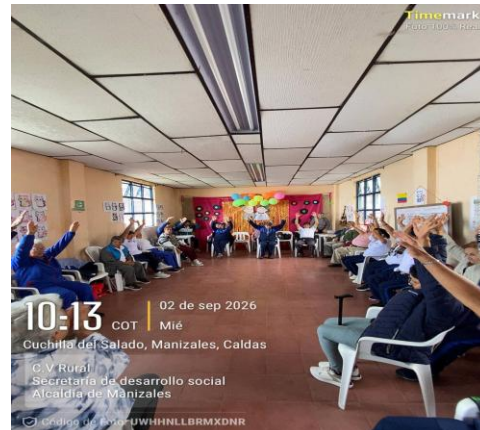


¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

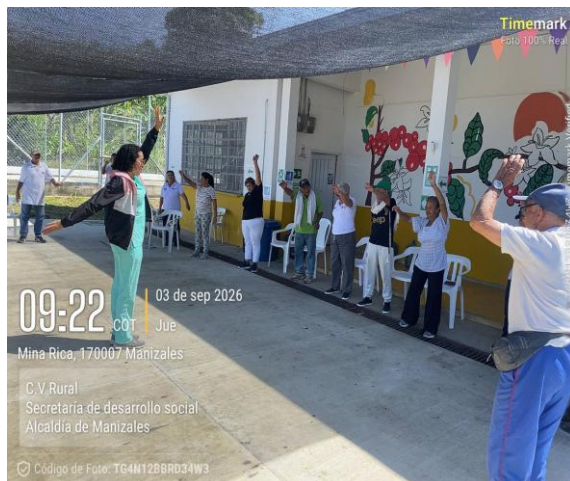
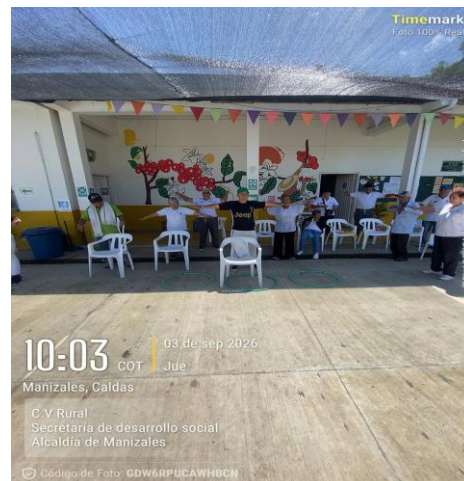
fundacionnewman.wixsite.com/newman

óculo-manual se evidenció buena respuesta motora, mayor precisión y mejor coordinación durante tareas que requerían alcanzar, recibir, trasladar y manipular diferentes elementos.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Tema o actividad: Reeducción de la marcha y movilidad funcional. Fortalecimiento de miembros superiores y estabilidad escapular.

Objetivo: Optimizar el patrón de marcha, mejorar la estabilidad durante los desplazamientos y favorecer la movilidad funcional mediante ejercicios terapéuticos progresivos.



Incrementar la fuerza, resistencia muscular y movilidad funcional de miembros superiores para favorecer las actividades de la vida diaria.

Metodología:

Se realizó movilidad articular completa, calentamiento mediante marcha continua, ejercicios de balanceo de brazos, activación del tronco y respiración.

Se realizaron las siguientes actividades:

Marcha sobre líneas rectas.

Marcha lateral.

Marcha hacia atrás.

Cruce de obstáculos.

Caminata transportando objetos.

Caminata con doble tarea (caminar mientras cuentan números o identifican colores).

Alcances funcionales durante la marcha.

Cambios rápidos de dirección.

Se realizaron ejercicios de respiración, estiramientos activos tipo stretching para relajación de los músculos trabajados, realizando 2 repeticiones sosteniendo 12 segundos por cada estiramiento.

La sesión inició con ejercicios de respiración diafragmática y movilidad por cada pivote articular de cuello, hombros, codos, muñecas, columna, caderas, rodillas y tobillos, con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones.

Se realizaron diferentes actividades de:

Flexión y extensión de hombros.

Abducción y aducción.

Press de hombros.

Ejercicios con balones.

Lanzamientos y recepciones.

Alcances funcionales.

Ejercicios con aros.

Coordinación bilateral.

Empuje y tracción con banda.

Rotaciones de tronco con bastón.



Se realizaron estiramientos globales de miembros superiores e inferiores, ejercicios respiratorios y relajación muscular progresiva para la vuelta a la calma.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Las personas mayores presentaron una evolución favorable durante las actividades de reeducación de la marcha y movilidad funcional, evidenciando mayor seguridad en los desplazamientos, mejor coordinación de los pasos y adecuada respuesta durante cambios de dirección y diferentes trayectorias. También se observó buena participación en los ejercicios de fortalecimiento de miembros superiores, con progresos en el control de los movimientos de hombros y brazos y mejor estabilidad de la cintura escapular. La participación activa permitió fortalecer capacidades necesarias para el desempeño de actividades funcionales y favorecer la autonomía de los adultos mayores.

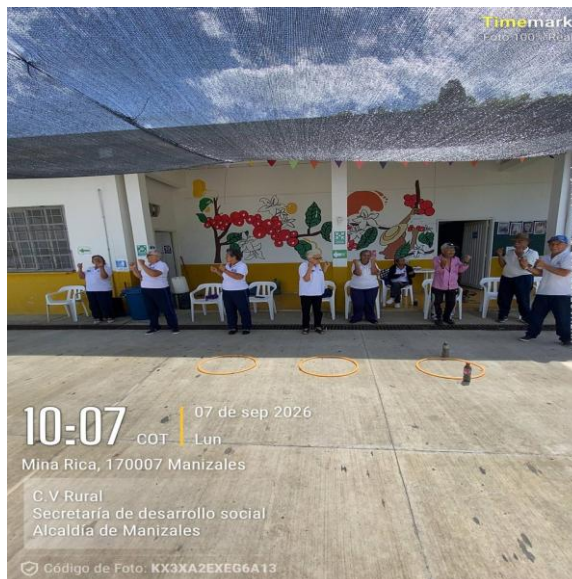
Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Se evidenció una respuesta positiva del grupo frente al entrenamiento de movilidad funcional y reeducación de la marcha, destacándose mayor confianza durante los desplazamientos y mejor control corporal al realizar transiciones, desplazamientos laterales y cambios de dirección. En el trabajo de miembros superiores se observó adecuada activación muscular y progresos en la estabilidad escapular, favoreciendo un mejor desempeño durante ejercicios de alcance, elevación y movimientos funcionales de los brazos. El grupo mostró buena disposición y participación durante las actividades, contribuyendo al fortalecimiento de sus capacidades físicas y funcionales.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Tema o actividad: Resistencia muscular y tolerancia al esfuerzo. Entrenamiento de transferencias funcionales.

Objetivo: Mejorar progresivamente la resistencia muscular y la tolerancia al ejercicio, favoreciendo un mejor desempeño durante actividades físicas prolongadas. Mejorar la capacidad para realizar de manera segura y eficiente las diferentes transiciones posturales utilizadas en la vida diaria.

Metodología:

Se realizó calentamiento activo mediante marcha, movilidad articular, movimientos alternos de brazos y ejercicios cardiovasculares de baja intensidad.

Se desarrolló un circuito por estaciones:

Marcha continua.

Elevación alterna de rodillas.

Movimientos de brazos con resistencia ligera.

Paso alterno sobre plataforma baja.

Ejercicios de remo con banda elástica.

Extensión de rodilla.

Elevación de talones.

Marcha transportando objetos.

Ejercicios de brazos con pelotas.

Caminata con cambios de ritmo.



Se realizó marcha lenta, ejercicios respiratorios y estiramientos globales para favorecer la recuperación.

Se realizaron ejercicios de movilidad de caderas, rodillas y tobillos, además de activación muscular mediante movimientos de flexión y extensión.

Se practicaron diferentes transferencias:

Sedestación a bipedestación.

Bipedestación a sedestación.

Cambios de silla a silla.

Incorporación desde diferentes alturas.

Transferencias laterales.

Paso de sedestación a marcha.

Levantarse, caminar hacia un objeto y regresar a sentarse.

Incorporación con traslado de objeto.

Transferencias siguiendo señales visuales.

Secuencias funcionales de levantarse, desplazarse y sentarse.

Se reforzó el control del tronco, colocación de los pies, distribución del peso y ejecución segura del movimiento.

Se realizaron estiramientos globales de miembros superiores e inferiores, ejercicios respiratorios y relajación muscular progresiva para vuelta a la calma.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

El grupo presentó una evolución favorable en la capacidad de resistencia muscular y tolerancia al esfuerzo, evidenciando buena participación durante circuitos y ejercicios terapéuticos de intensidad progresiva. Se observó mayor capacidad para mantener la actividad física durante periodos más prolongados, con adecuada respuesta y recuperación posterior al ejercicio. En el entrenamiento de transferencias funcionales se evidenció mejor organización del movimiento, especialmente durante el paso de sedente a bípedo y de bípedo a sedente, logrando realizar estas transiciones con mayor control.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Se evidenció una respuesta positiva del grupo frente al trabajo de resistencia y tolerancia al esfuerzo, destacándose mayor disposición para completar las actividades propuestas y una mejor capacidad para sostener ejercicios funcionales de manera continua. Los participantes demostraron progresos en el control corporal durante las transferencias,



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

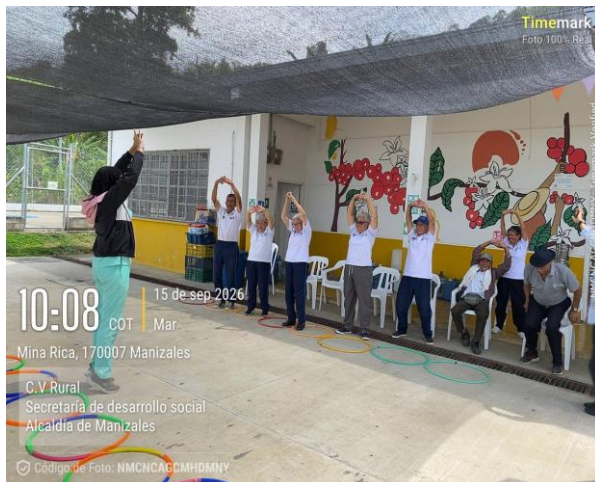
fundacionnewman.wixsite.com/newman

logrando realizar cambios entre sedente y bípedo con mayor fluidez y confianza, se observó una mejor utilización de los apoyos y una adecuada coordinación de los movimientos, favoreciendo el desempeño funcional y la autonomía durante actividades cotidianas.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Tema o actividad: Entrenamiento de movilidad y flexibilidad activa. Entrenamiento de cambios de posición y movilidad en diferentes niveles.



Objetivo: Mejorar la amplitud de movimiento articular y la flexibilidad mediante ejercicios activos y funcionales, favoreciendo la facilidad para realizar movimientos cotidianos y disminuyendo la rigidez musculoesquelética. Favorecer la capacidad de realizar movimientos entre diferentes niveles de altura y posiciones corporales, fortaleciendo la movilidad funcional, coordinación y seguridad durante las actividades cotidianas.

Metodología:

Se inició con movilidad articular general mediante movimientos activos de cuello, hombros, codos, muñecas, columna, caderas, rodillas y tobillos. Posteriormente se realizaron movimientos amplios de brazos y piernas, con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones, acompañados de marcha suave.

Se desarrolló un circuito de movilidad y flexibilidad activa que incluyó:

Elevación alternada de brazos por encima de la cabeza.

Movimientos amplios de hombros hacia adelante y atrás.

Rotaciones controladas de tronco.

Flexión y extensión de caderas y rodillas.

Balanceo controlado de miembros inferiores.

Movilidad activa de tobillos realizando círculos y flexión-extensión.

Alcances amplios hacia diferentes direcciones.

Movimientos cruzados de brazos y piernas.

Caminata acompañada de movimientos amplios de miembros superiores.

Ejercicios funcionales de alcance simulando recoger y colocar objetos.

Se realizaron ejercicios de movilidad de miembros inferiores y tronco, acompañados de marcha suave, elevación de rodillas y movimientos de transferencia del peso corporal.

Se desarrolló un circuito funcional que incluyó:

Alcanzar objetos ubicados a nivel de los hombros.

Recoger objetos livianos desde una superficie elevada.

Recoger objetos desde una superficie baja utilizando técnica corporal adecuada.

Pasar de bipedestación a semiflexión y regresar a la posición inicial.

Realizar alcances laterales desde sedestación.

Cambiar objetos de una superficie alta a una baja.

Incorporar movimientos de giro y alcance.

Realizar secuencias de agacharse parcialmente, alcanzar y regresar a la posición inicial.

Transportar objetos livianos entre diferentes estaciones.

Combinar desplazamiento, alcance y cambio de nivel dentro de un circuito.



Se trabajó de manera progresiva, priorizando el control del tronco, adecuada distribución del peso corporal y ejecución segura de cada movimiento.

Se finalizó con ejercicios de movilidad suave de columna, caderas, rodillas y tobillos, acompañados de respiración controlada y estiramientos activos de los principales grupos musculares utilizados durante la sesión.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

El grupo presentó una evolución favorable durante el entrenamiento de movilidad y flexibilidad activa, evidenciando mayor amplitud de movimiento, mejor disposición para ejecutar ejercicios articulares y disminución de la rigidez durante las actividades. En el entrenamiento de cambios de posición y movilidad en diferentes niveles se observó mayor control corporal y seguridad al realizar transiciones entre sedente, bípedo y otras posiciones funcionales, favoreciendo la coordinación y organización del movimiento. Los participantes mostraron buena participación y adaptación a las actividades propuestas, contribuyendo al mantenimiento de su funcionalidad e independencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Se recomienda dar continuidad a ejercicios terapéuticos dinámicos de movilidad y flexibilidad, incorporando movimientos funcionales que permitan trabajar amplitud articular, control motor y elasticidad muscular. Asimismo, continuar estimulando los cambios de posición desde diferentes niveles, incluyendo transiciones entre sedente, bípedo y posiciones de menor altura, siempre de acuerdo con las capacidades de cada participante. Es conveniente progresar gradualmente la dificultad, priorizando la seguridad, el control postural y la independencia durante la ejecución de las actividades.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Tema o actividad: Ejercicios estáticos en sedente y bípedo. Método Fledenkrais (conciencia corporal, movimiento y funcionalidad).

Objetivo: Mejorar la estabilidad postural, lo cual ayuda en la reducción del riesgo de caídas, y fomentar la reacción de equilibrio y enderezamiento en situaciones de inestabilidad. Favorecer la conciencia corporal, el control postural, la movilidad articular



y la coordinación motora mediante movimientos suaves, lentos, y conscientes promoviendo una mayor seguridad y eficiencia durante las actividades de la vida diaria.

Metodología:

Se inició con ejercicios de movilidad articular siguiendo el orden cefalocaudal con movimientos de flexo-extensión, abducción/aducción, rotación medial y lateral según el movimiento fisiológico de cada articulación con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones.

Se realizaron primeramente los ejercicios estáticos, el primero fue postura del árbol en donde las personas mayores estuvieron de pie se apoyaron de la pared o una silla firme levantaron una pierna y la colocaron en la parte interna del muslo de la pierna de apoyo y mantuvieron la posición durante 10 a 15 segundos y después cambiaron de pierna, se continuó con equilibrio en un pie en donde se sujetaran de una silla o de la pared para mayor seguridad, y levantaron una pierna manteniéndola flexionada o recta durante 10 a 20 segundos, y luego repitieron con la otra pierna, se continuó con sentadilla en una silla en donde se levantaron de la silla sin usar las manos manteniendo el equilibrio, y mantuvieron la posición de pie durante unos segundos antes de volver a sentarse, se continuó con ejercicios dinámicos se realizó marcha en el sitio levantando las rodillas alternamente, se continuó con desplazamientos laterales, dieron un paso lateral hacia la derecha y después hacia la izquierda, realizaron 10 pasos a cada lado, caminaron sobre una línea imaginaria cuerda colocando un pie frente al otro, lo cual contribuye a mejorar la coordinación y la agilidad al caminar, también se realizó levantamiento de talón y punta, con una dosificación de 3 series de 10 repeticiones, con descansos entre series de 1 minuto, con manejo de la respiración en patrón diafragmático.

Se concluyó con una socialización de la actividad la cual se realizó con el fin de que las personas mayores compartan su experiencia de cómo se sintieron realizando la actividad hecha en clase.

Se iniciará la clase realizando una breve explicación de que es el método Fledenkrais definición características beneficios importancia, en donde se brindará una comprensión importante a tener en cuenta.

Se realizó movimientos suaves, lentos y de baja intensidad, principalmente en sedestación y bipedestación con apoyo. Se orientará a los adultos mayores mediante instrucciones verbales para explorar diferentes formas de mover la cabeza, cuello tronco y extremidades, prestando atención a las sensaciones corporales evitando movimientos

que generen dolor o fatiga, se incluirán ejercicios de cambios de peso, movilidad de columna, coordinación y control postural.

Se realizó un estiramiento general con el grupo de personas mayores haciendo énfasis en los músculos de todo el cuerpo a nivel general, tipo stretching para cadena muscular posterior con dosificación 1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada estiramiento.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Durante la realización de ejercicios estáticos en sedente y bípedo, se evidencio mayor capacidad para mantener una postura alineada, controlar el tronco y distribuir adecuadamente el peso corporal. Se observó buena participación en las actividades orientadas al método Feldenkrais, logrando ejecutar movimientos de manera más lenta, consciente y controlada, favoreciendo la percepción de diferentes segmentos corporales y la identificación de patrones de movimiento. Estos avances contribuyeron a mejorar el control postural, la estabilidad y la seguridad durante las actividades funcionales.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Frente a los ejercicios de control postural realizados en sedente y bípedo, se destacó mayor estabilidad, mejor alineación corporal y capacidad para conservar la postura durante períodos progresivamente más prolongados. En las actividades fundamentadas en el método Feldenkrais se observó una mayor atención hacia la ejecución del movimiento, favoreciendo la conciencia corporal, la coordinación y la fluidez motora. Los participantes mostraron mayor confianza para realizar movimientos funcionales, con mejor reconocimiento de sus posibilidades corporales y adecuada disposición para participar activamente en las sesiones.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:

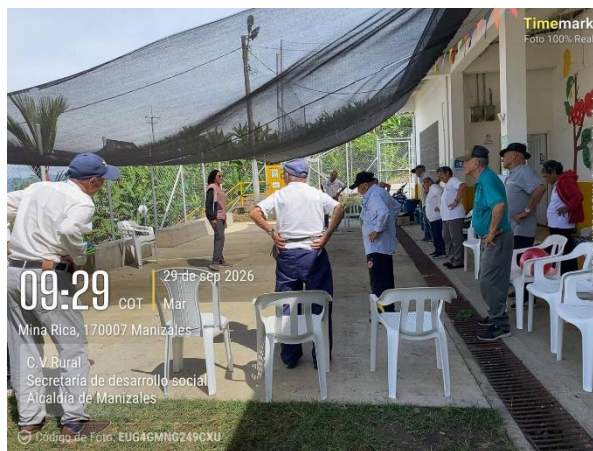




¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Ana M. Garay G.

Ana Maria Garay Garay
Fisioterapeuta

Área: Educación Física

Responsable: Sergio Mauricio Escobar Ramírez

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Movilidad articular y flexibilidad.

Objetivo: Mejorar la movilidad de las principales articulaciones mediante ejercicios suaves y controlados que favorezcan la amplitud de movimiento y faciliten las actividades de la vida diaria.

Metodología:

Momento inicial:

Se realizó un saludo y una breve explicación de las actividades. Posteriormente, se llevaron a cabo ejercicios suaves de calentamiento y movilidad articular, involucrando



cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos. Los participantes mostraron buena disposición y siguieron las indicaciones de manera adecuada.

Fase central:

Se desarrollaron ejercicios de movilidad y flexibilidad mediante movimientos controlados, estiramientos suaves y actividades de amplitud articular. Los adultos mayores participaron activamente, asimilaron las instrucciones de manera favorable y realizaron las actividades de acuerdo con sus capacidades.

Fase final:

Se realizaron ejercicios de respiración, relajación y estiramientos suaves. La actividad finalizó con una retroalimentación grupal, evidenciándose satisfacción, alegría y buena actitud por parte de los participantes.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Los participantes mostraron buena disposición y actitud positiva durante las actividades. Realizaron los ejercicios de movilidad y flexibilidad de manera adecuada, asimilando las indicaciones y participando activamente. Se evidenció satisfacción y agrado durante la sesión.

Recomendación: Continuar realizando ejercicios de movilidad articular de manera progresiva, respetando las capacidades individuales y evitando movimientos bruscos. Se recomienda mantener una ejecución lenta y controlada.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:

Durante la actividad se evidenció una buena aceptación de los ejercicios planteados. Los usuarios recibieron de manera positiva las diferentes propuestas y mostraron interés en realizarlas. Aunque algunos ejercicios fueron nuevos para ellos, lograron comprenderlos progresivamente. Se observó disposición para intentar los movimientos y seguir las instrucciones dadas. Los participantes expresaron agrado al desarrollar las actividades y mantuvieron una actitud receptiva. También se evidenció interés por conocer y realizar correctamente cada ejercicio. La mayoría logró adaptarse al ritmo de trabajo establecido. Se brindaron correcciones y orientaciones cuando fueron necesarias, las cuales fueron aceptadas adecuadamente. En general, la actividad tuvo una respuesta favorable y permitió cumplir con los objetivos planteados.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Tema o actividad: Fuerza y resistencia muscular.

Objetivo: Fortalecer los principales grupos musculares mediante ejercicios adaptados a las capacidades individuales, contribuyendo al mantenimiento de la autonomía funcional.

Metodología:

Momento inicial:

Se inició con un saludo, explicación de la actividad y ejercicios de calentamiento general, preparando los diferentes grupos musculares para la sesión. Los participantes mostraron entusiasmo y buena disposición para realizar los ejercicios.

Fase central:

Se realizaron ejercicios de fortalecimiento utilizando el propio peso corporal y movimientos funcionales, como levantarse y sentarse de una silla, elevación de brazos, ejercicios de piernas y desplazamientos cortos. Las actividades fueron adaptadas a las capacidades de cada participante, quienes participaron activamente y demostraron buena asimilación.



Fase Final:

Se realizaron ejercicios de recuperación, respiración y estiramientos de los principales grupos musculares trabajados. Los participantes expresaron agrado por las actividades y finalizaron la sesión con una actitud positiva.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Los adultos mayores participaron activamente y demostraron buena disposición frente a los ejercicios propuestos. Asimilaron las actividades de manera favorable y se mostraron motivados durante su desarrollo.

Recomendación: Continuar fortaleciendo los principales grupos musculares mediante ejercicios adaptados a las capacidades de cada participante, incrementando progresivamente la dificultad y priorizando siempre una correcta ejecución.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Durante el desarrollo de la actividad se observó que algunos ejercicios no fueron del agrado de todos los participantes, principalmente porque requerían mayor desplazamiento y movimiento corporal. Algunos adultos manifestaron dificultad para mantener el ritmo inicialmente propuesto. Por esta razón, fue necesario realizar algunas modificaciones y adaptar los ejercicios a las capacidades y condiciones del grupo. Se disminuyó la intensidad y se utilizaron movimientos más sencillos y controlados. Después de realizar estas adaptaciones, los participantes mostraron mayor comodidad y disposición.

La actividad continuó desarrollándose de manera organizada y segura. Los adultos pudieron participar de acuerdo con sus posibilidades individuales. Se evidenció que las modificaciones favorecieron una mayor integración del grupo. Finalmente, se logró mantener la participación y generar una experiencia positiva para los usuarios.

Registro fotográfico – Sede Cuchilla del Salado:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Tema o actividad: Equilibrio y coordinación.

Objetivo: Mejorar el equilibrio estático y dinámico, así como la coordinación motriz, mediante actividades que ayuden a desarrollar mayor seguridad y estabilidad durante los desplazamientos.

Metodología:

Momento inicial:

Se realizó un calentamiento general acompañado de ejercicios sencillos de movilidad y coordinación. Se explicó la importancia de trabajar el equilibrio para favorecer la seguridad y autonomía en las actividades cotidianas.

Fase central:



Se desarrollaron ejercicios de equilibrio estático y dinámico, coordinación de movimientos, desplazamientos y actividades que requerían cambios de dirección y control corporal. Los participantes demostraron interés, buena disposición y disfrutaron de las actividades propuestas.

Momento de cierre:

Se realizaron ejercicios suaves de movilidad, respiración y relajación. Finalmente, se compartieron comentarios sobre la actividad, evidenciándose satisfacción y buena actitud por parte de los adultos mayores.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una buena participación por parte de los usuarios. La mayoría mostró interés desde el inicio y se integró de manera activa a los ejercicios propuestos. Se observó buena disposición para seguir las indicaciones y realizar cada movimiento. Los participantes procurarán ejecutar los ejercicios de acuerdo con las orientaciones brindadas. También se evidenció colaboración y compañerismo durante las diferentes actividades. Algunos usuarios motivaron a sus compañeros para continuar participando. La actitud general fue positiva y se mantuvo durante gran parte de la jornada. Se respetaron los tiempos y las indicaciones establecidas para cada ejercicio. En general, la actividad permitió una participación activa y agradable por parte del grupo.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Se evidenció una actitud positiva y buena disposición para realizar las actividades de equilibrio y coordinación. Los participantes siguieron las instrucciones de manera adecuada y manifestaron agrado durante los ejercicios. Recomendación: Mantener actividades que estimulen el equilibrio y la coordinación, realizando progresiones de acuerdo con el nivel de cada persona y utilizando apoyos cuando sean necesarios para brindar mayor seguridad.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Tema o actividad: Resistencia cardiovascular y actividad funcional.

Objetivo: Favorecer la capacidad cardiorrespiratoria mediante actividades físicas de intensidad moderada y ejercicios funcionales que mejoren la tolerancia al esfuerzo y la independencia en las actividades cotidianas.

Metodología:

Momento inicial:

Se inició con ejercicios de calentamiento general y movilidad articular, preparando progresivamente el cuerpo para las actividades de mayor demanda física. Los participantes se mostraron motivados y receptivos frente a las indicaciones.

Fase central:

Se realizaron actividades cardiovasculares de intensidad moderada, desplazamientos, ejercicios funcionales y circuitos sencillos que involucran movimientos de miembros



superiores e inferiores. Las actividades fueron adaptadas a las capacidades individuales y los participantes respondieron favorablemente, mostrando entusiasmo y disfrute.

Momento de cierre:

Se realizaron ejercicios de recuperación, respiración y estiramientos suaves para disminuir progresivamente la intensidad. La sesión finalizó con una retroalimentación grupal, donde se evidenció una respuesta positiva, buena disposición y satisfacción por parte de los participantes.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Los participantes presentaron buena actitud y entusiasmo frente a las actividades propuestas. Se involucraron activamente y lograron asimilar las dinámicas de manera satisfactoria, mostrando disfrute y motivación durante la sesión.

Recomendación: Continuar desarrollando actividades cardiovasculares y funcionales de intensidad moderada, realizando pausas de recuperación cuando sea necesario y adaptando la duración e intensidad a las capacidades individuales.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Durante la actividad se evidenció una buena aceptación de los ejercicios planteados. Los adultos mayores recibieron de manera positiva las diferentes propuestas y mostraron interés en realizarlas. Aunque algunos ejercicios fueron nuevos para ellos, lograron comprenderlos progresivamente. Se observó disposición para intentar los movimientos y seguir las instrucciones dadas. Los participantes expresaron agrado al desarrollar las actividades y mantuvieron una actitud receptiva. También se evidenció interés por conocer y realizar correctamente cada ejercicio. La mayoría logró adaptarse al ritmo de trabajo establecido. Se brindaron correcciones y orientaciones cuando fueron necesarias, las cuales fueron aceptadas adecuadamente. En general, la actividad tuvo una respuesta favorable y permitió cumplir con los objetivos planteados.

Para agregar los días 23 y 24 de septiembre se tuvo una jornada académica sobre trayectos formativos en recreación y comunidad donde hubo invitados como el secretario de deporte de Manizales, donde nos habló sobre el desarrollo que ha tenido la ciudad en el tema de recreación y los diferentes puntos, como lo es la recreovía de los días domingos.

También tocaron temas como lo son las adaptabilidades de los espacios de recreación tanto para el adulto mayor como para las personas con discapacidad este me pareció el



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

tema más importante ya que es nuestra rama y cada día debemos enfocarnos más en cómo adaptar cada situación para una mejor experiencia de los adultos mayores. siento que fue una conferencia muy enriquecedora para nuestra constante formación como educadores físicos.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



Anexos del evento.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Sergio

Educación Física
Sergio Mauricio Escobar Ramírez



Área: Manualidades - Cuchilla del Salado

Responsable: Martha Liliana Muñoz Ramírez

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Compartiendo sabores y amistad.

Objetivo: Fortalecer los vínculos de amistad, compañerismo y solidaridad entre los participantes mediante actividades de diálogo, reconocimiento y compartir, promoviendo la participación activa y la expresión de experiencias significativas relacionadas con la amistad.

Metodología:

Fase 1.

Se realizó una actividad grupal de elaboración de una ensalada de frutas, iniciando con una reflexión sobre el significado de la **cooperación** y la importancia de que cada persona aporte desde sus capacidades para alcanzar un objetivo común. Se conversó sobre cómo, al igual que en la preparación de la ensalada, cada integrante del grupo realizó un aporte que fue necesario para lograr el resultado final. Posteriormente, se organizaron las frutas y se distribuyeron diferentes tareas de acuerdo con las posibilidades y capacidades de cada persona, como lavar, seleccionar, pelar, organizar y mezclar los ingredientes. Durante este momento se resaltó que el trabajo en equipo permitió avanzar en la preparación de la ensalada y que, sin la colaboración y unión de todos, no habría sido posible realizarla. Durante la actividad también se reflexionó sobre las diferencias de cada fruta en cuanto a su **color, sabor, textura y características**, relacionándolas con las particularidades de cada persona. Se destacó que, así como cada fruta fue diferente y aportó algo especial a la ensalada, cada persona también es única, posee cualidades y experiencias propias y realiza aportes importantes dentro del grupo del **Centro Vida**. Finalmente, se compartió la ensalada como resultado del trabajo realizado en conjunto, generando un espacio de integración, diálogo y disfrute. La actividad permitió fortalecer valores como la cooperación, la solidaridad, el respeto por las diferencias, la comunicación y el sentido de pertenencia, resaltando la importancia de permanecer unidos y valorar el aporte de cada persona dentro del grupo.

Fase 2.

Se realizó un espacio de conversación grupal en el que se abordó el significado de la amistad y la importancia de compartir con las personas que hacen parte de nuestra vida. Durante el encuentro, se formularon preguntas como: ¿qué significa para cada uno la amistad?, ¿qué cualidades tiene un buen amigo?, ¿cuál fue un recuerdo bonito que tuvo



con un amigo? y ¿por qué es importante compartir con los demás? Las preguntas fueron escritas en el cuaderno por cada persona mayor, quienes posteriormente tuvieron la oportunidad de responderlas y compartir sus reflexiones con el grupo. Cada adulto expresó una palabra, sentimiento o experiencia relacionada con la amistad, destacándose valores como el amor, el respeto, el cariño, la compañía, la solidaridad, la alegría y la confianza. Este espacio permitió compartir experiencias y reflexionar sobre la importancia de fortalecer los vínculos afectivos y valorar a las personas que hacen parte de nuestra vida. Posteriormente, se desarrolló una dinámica en la que cada beneficiario reconoció y expresó una cualidad positiva de otro compañero. Esta actividad permitió fortalecer la autoestima, el reconocimiento del otro, la expresión de sentimientos y la integración grupal, promoviendo un ambiente de respeto, compañerismo y afecto. Finalmente, se escuchó y cantó la canción “amigo”, de Roberto Carlos, como cierre de la actividad. La canción permitió reforzar el mensaje de amistad, cariño, fraternidad y valoración de los vínculos significativos, generando un momento de alegría y unión entre los participantes.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Se recomienda continuar desarrollando actividades grupales, participativas y significativas que permitan a las personas mayores expresar sus experiencias, sentimientos y opiniones, fortaleciendo la autoestima, la confianza, la amistad, el respeto y el compañerismo. Asimismo, se sugiere promover espacios que favorecieran la cooperación, la solidaridad y el trabajo en equipo, reconociendo las capacidades, cualidades y diferencias individuales de cada persona y resaltando la importancia de sus aportes dentro del grupo del Centro Vida. Se considera importante mantener este tipo de actividades prácticas y reflexivas, respetando los ritmos y posibilidades de cada persona, con el propósito de fortalecer los vínculos interpersonales, la integración, el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo, contribuyendo a un ambiente de bienestar y convivencia positiva.



Tema o actividad: Dulcero Oso amor y amistad.

Objetivo: Estimular la creatividad, la motricidad fina y la conciencia ambiental mediante la reutilización de una botella plástica para iniciar la elaboración del dulcero, promoviendo la participación de los adultos mayores en la selección, preparación y decoración de los materiales.

Metodología:

Fase 1. Conociendo el proyecto y los materiales.

Se presentó a las personas mayores el proyecto “Dulcero Oso del Amor y la Amistad”, mostrando el modelo que se elaboraría durante las siguientes semanas y explicando que la base principal sería una botella plástica de gaseosa de 1,5 litros, reutilizando especialmente su boquilla con tapa. Se dialogó sobre la importancia del reciclaje y sobre



cómo algunos materiales que normalmente serían desechados podían transformarse en objetos útiles y decorativos. Posteriormente, se presentaron los materiales que serían utilizados, entre ellos botellas plásticas, foami escarchado de diferentes colores, foami tradicional, ojos móviles, silicona, tijeras, lápiz, moldes, marcadores y diferentes elementos decorativos. Las personas mayores tuvieron la oportunidad de observar los materiales, seleccionar los colores de su preferencia y colaborar en su organización y preparación, promoviendo la participación, la creatividad y el aprovechamiento de materiales reciclables.

Fase 2. Construyendo la base del oso.

Se inició la elaboración de la estructura del dulcero utilizando la botella plástica de 1,5 litros como base. Previamente, se realizó el corte del recipiente por parte del facilitador, teniendo en cuenta las medidas de seguridad correspondientes y conservando la boquilla y la tapa para utilizarlas posteriormente como parte del sistema de cierre del dulcero. Se explicó el procedimiento paso a paso y se dispusieron los materiales necesarios para facilitar el desarrollo de la actividad. Se realizó la medición del foami de acuerdo con las dimensiones de la botella y se seleccionaron los colores que serían utilizados en la decoración. Posteriormente, se marcaron los moldes y se prepararon las diferentes piezas que formarían parte de la estructura del oso. Se llevaron a cabo acciones de ubicación, organización, recorte y pegado de los elementos, siguiendo la secuencia establecida para la elaboración del producto. Durante el proceso se trabajó en la coordinación visomanual, la precisión de los movimientos y el seguimiento de instrucciones mediante la manipulación de los diferentes materiales. También se realizaron actividades relacionadas con la motricidad fina, como sostener, marcar, recortar, aplicar adhesivo y unir las piezas. El desarrollo de la elaboración se realizó de manera gradual, avanzando en la construcción de la base y en la preparación de los elementos que posteriormente complementarían la figura del oso. Se continuó con el recubrimiento de la botella utilizando el foami previamente preparado, procurando distribuir adecuadamente el material sobre la superficie. Asimismo, se dejó preparada la estructura para continuar posteriormente con la incorporación de las demás piezas decorativas y los detalles correspondientes al diseño del “Dulcero Oso del Amor y la Amistad”.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Durante la actividad se evidenció una participación activa de las personas mayores, quienes mostraron interés y disposición para desarrollar la propuesta artesanal. Se observó motivación al manipular los materiales, elegir colores y contribuir en la elaboración de la figura. El ejercicio favoreció la coordinación visomanual, la

concentración y la precisión en movimientos propios de la motricidad fina. Asimismo, permitió fortalecer la conciencia ambiental mediante el aprovechamiento de una botella plástica como elemento principal del producto. Se recomienda continuar promoviendo este tipo de espacios creativos, brindando acompañamiento durante el manejo de tijeras y adhesivos.

Es conveniente adaptar los procedimientos al ritmo y las habilidades individuales, facilitando la participación autónoma. También se sugiere conservar y reutilizar materiales disponibles para incentivar prácticas responsables con el entorno.



Tema o actividad: Dulcero Oso amor y amistad.



Objetivo: Fortalecer la expresión artística, la creatividad, la motricidad fina y la expresión de sentimientos mediante la decoración del oso, permitiendo que cada beneficiario seleccione colores y elementos que representen el amor, la amistad y la alegría.

Metodología:

Fase 1. Los colores de la amistad.

Se realizó una actividad de expresión en la que cada participante escogió un color y compartió el sentimiento o recuerdo que este representaba. Se relacionaron diferentes tonalidades con emociones significativas, como el rojo con el amor y el cariño, el rosado con la ternura, el amarillo con la alegría, el verde con la esperanza, el azul con la tranquilidad y el morado con la creatividad. A partir de este ejercicio, se explicó que cada persona podía personalizar su oso empleando los colores de su preferencia y aquellos que tuvieran un significado especial. El espacio favoreció la comunicación, la evocación de recuerdos, la expresión emocional y la toma de decisiones, generando un ambiente participativo y de confianza.

Fase 2. Decorando el oso.

Se continuó con la elaboración del dulcero mediante la creación y ornamentación de las diferentes partes del oso, utilizando foami escarchado de varios colores y los elementos preparados previamente. Se elaboraron y fijaron las orejas, cara, ojos móviles, hocico, nariz en forma de corazón, boca, brazos, patas, corazones, moños y demás detalles que complementaron el diseño. Cada participante aportó ideas y realizó modificaciones de acuerdo con sus preferencias y capacidades, permitiendo que cada pieza adquiriera características propias. Durante la jornada se escucharon canciones relacionadas con la amistad y se compartieron anécdotas y experiencias, fortaleciendo la integración, la conversación y el acompañamiento entre los asistentes.

Observación o recomendaciones- Sede cuchilla del Salado:

Se evidenció entusiasmo y disposición durante el desarrollo de las actividades, especialmente al relacionar los colores con experiencias y emociones significativas. La propuesta permitió estimular la memoria, la comunicación, la creatividad y la motricidad fina mediante acciones de selección, manipulación y decoración. Se destacó la participación espontánea y el interés por personalizar cada creación según los gustos individuales. El ambiente musical favoreció la interacción y propició momentos agradables de convivencia. Se recomienda continuar implementando estrategias artísticas que permitan expresar sentimientos y fortalecer los vínculos sociales. Es importante brindar orientación de acuerdo con las necesidades particulares, respetando

el ritmo de cada persona. Asimismo, se sugiere mantener espacios grupales que integren creatividad, diálogo y actividades significativas.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Se evidenció entusiasmo y disposición durante el desarrollo de las actividades, especialmente al relacionar los colores con experiencias y emociones significativas. La propuesta permitió estimular la memoria, la comunicación, la creatividad y la motricidad fina mediante acciones de selección, manipulación y decoración. Se destacó la participación espontánea y el interés por personalizar cada creación según los gustos individuales. El ambiente musical favoreció la interacción y propició momentos agradables de convivencia. Se recomienda continuar implementando estrategias artísticas que permitan expresar sentimientos y fortalecer los vínculos sociales. Es importante brindar orientación de acuerdo con las necesidades particulares, respetando el ritmo de cada persona. Asimismo, se sugiere mantener espacios grupales que integren creatividad, diálogo y actividades significativas.





Tema o actividad: Dulcero Oso amor y amistad.

Objetivo: Finalizar el proyecto artístico mediante la terminación, decoración y presentación del dulcero, fortaleciendo el sentido de logro, la autoestima, la participación y los vínculos de amistad a través de un encuentro de celebración y compartir.

Metodología:

Fase 1. Terminación y preparación del dulcero.

Se llevó a cabo la etapa final del proceso artesanal, durante la cual los participantes revisaron cuidadosamente sus creaciones y completaron los detalles pendientes del oso. Se verificó la fijación de los componentes decorativos, se fortalecieron aquellas partes que lo requirieron y se comprobó el adecuado funcionamiento de la tapa. Además, se incorporaron elementos complementarios como corazones, moños, mensajes y adornos elaborados en foami, de acuerdo con las preferencias de cada persona. Una vez culminada la decoración, se introdujeron los dulces en el recipiente y cada integrante asignó un nombre relacionado con los valores abordados durante el proyecto, entre ellos Amor, Amistad, Alegría, Cariño, Esperanza y Compañía. Para finalizar, se añadió una tarjeta con un mensaje alusivo a la amistad, dando un significado especial al producto terminado.

Fase 2. Celebrando la amistad.

Se realizó un encuentro de clausura en el que fueron exhibidos los dulceros elaborados durante las cuatro semanas. Cada participante presentó su creación, explicó el significado de los colores empleados y compartió las experiencias que le dejó el proceso. Posteriormente, se efectuó una dinámica de intercambio de mensajes positivos, en la cual se expresaron palabras de afecto, agradecimiento y reconocimiento hacia los

compañeros. La jornada concluyó con un compartir de dulces, música, baile y una fotografía grupal junto a las manualidades realizadas. Este momento permitió reconocer el esfuerzo de los asistentes y resaltar valores como la amistad, el compañerismo, la solidaridad y la alegría de convivir.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:

Se evidenció satisfacción al observar los productos terminados y orgullo por el resultado alcanzado durante el proceso. La jornada permitió reconocer los avances individuales y valorar el esfuerzo realizado por cada integrante. La presentación de los trabajos favoreció la expresión oral y la valoración de las experiencias compartidas. El intercambio de mensajes generó muestras de afecto, gratitud y reconocimiento entre los asistentes. Las actividades recreativas contribuyeron a fortalecer los vínculos y propiciaron un cierre agradable. Se recomendó continuar desarrollando propuestas que integraran creatividad, participación y convivencia. También resultó pertinente mantener espacios de reconocimiento que estimularan la autoestima y el sentido de pertenencia. Se sugirió conservar estas estrategias grupales como medio para promover relaciones positivas y experiencias significativas.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Martha Liliana Muñoz Ramírez
Tallerista de Manualidades

Área: Manualidades - Lisboa

Responsable: Luz Angela Gómez Hoyos

Fecha: 30 de Setiembre 2026

Tema o actividad: Se trabajaron dos temas importantes durante el mes.

El Amor y La Amistad.

Mariposa Vitral.

La actividad del amor y la amistad se enmarcó en la celebración del día del Amor y la Amistad, con el propósito de fortalecer vínculos afectivos, revalorizar la amistad, el cariño y el Compañerismo, y propiciar momentos de encuentro, la alegría y conexión entre los adultos mayores.



Se trabajó el buzón de la amistad donde se les entregaba un material de trabajo ya impreso con imágenes llamativas y bonitas, se les dio unas hojas para que realizaran sobres blancos y adentro iba los diferentes nombres de los adultos mayores donde cada uno intercambiara los sobres con las imágenes y al debían elaborar una carta o una tarjeta decorada y expresar sus sentimientos hacia él la otra persona.

Objetivo: Fomentar la expresión de sentimientos, afectos y gratitud entre los participantes. Fortalecer los lazos de amistad y los vínculos familiares. Generar bienestar emocional, alegría y sentido de pertenencia. Compartir experiencias, recuerdos y mensajes de cariño mutuo.

Fase 2: Creación Artística Mariposa Vitral.

Se elaboró un stencil con la imagen de una mariposa para aplicar vitrasetas (pintura para vidrio).

La actividad combinó expresión artística, precisión manual y simbolismo, en un ambiente de encuentro, calma y creatividad compartida.

Objetivo: Estimular la motricidad fina, la coordinación ojo-mano y la precisión manual mediante el manejo de las vitrasetas. Fomentar la creatividad, la concentración y la paciencia a través del trabajo con flores y diseños. Promover la autonomía y la autoestima, permitiendo que cada persona cree su obra con un estilo propio. Transmitir un mensaje de transformación, libertad y belleza, representado en la figura de la mariposa. Generar un espacio de convivencia, calma y bienestar emocional.

Las mariposas vitrales no quedaron solo como objetos decorativos:

Se convirtieron en testimonios de capacidad y vitalidad.

Los adultos mayores no solo hicieron una manualidad; reafirmaron que siguen siendo personas capaces de crear, de elegir y de transformar su entorno con belleza.



Fase 3: Cuadros Pequeños en forma de separadores.

Descripción de la actividad:

Se llevó a cabo un taller creativo en el que las personas adultas mayores diseñaron separadores decorativos de forma alargada, aprovechando materiales sencillos, reciclados y elementos decorativos variados.

Proceso Creativo



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Los participantes eligieron libremente los diseños y estilos de manera espontánea.



Luz Angela Gómez Hoyos

Luz Angela Gomez Hoyos
Tallerista



INFORME CUALITATIVO CENTRO VIDA RURAL PAVA- KM 41

Área: Enfermería - Pava

Responsable: Maira Alejandra Betancur Ospina

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: **Cómo funciona el sistema digestivo.**

Objetivo: Fortalecer los conocimientos de las personas mayores sobre cómo funciona el sistema digestivo, identificando de manera sencilla las principales etapas de la digestión y la función de sus órganos, con el fin de promover una alimentación saludable, buenos hábitos digestivos y el autocuidado para prevenir alteraciones del sistema digestivo.

Metodología:

Se desarrolló una metodología educativa, participativa y lúdica, adaptada a las capacidades y necesidades de las personas mayores. Inicialmente, se realiza una conversación sencilla para identificar los conocimientos previos sobre la digestión y los órganos que participan en ella. Posteriormente, mediante imágenes, dibujos y material didáctico, se explica de manera clara el recorrido de los alimentos desde la boca hasta el intestino, resaltando la función del esófago, estómago, intestinos, hígado y páncreas.

Durante la actividad se promueve la participación mediante preguntas, ejemplos cotidianos y una dinámica en la que las personas mayores ordenan imágenes de las diferentes etapas de la digestión. Finalmente, se refuerzan hábitos saludables como consumir alimentos variados, mantener una adecuada hidratación, comer despacio, realizar actividad física según sus posibilidades y reconocer cambios o molestias digestivas que requieran atención en salud.

Se finaliza con una retroalimentación grupal, permitiendo que las personas mayores expresen lo aprendido y mencionen un compromiso relacionado con el cuidado de su sistema digestivo.

Observaciones o recomendaciones:

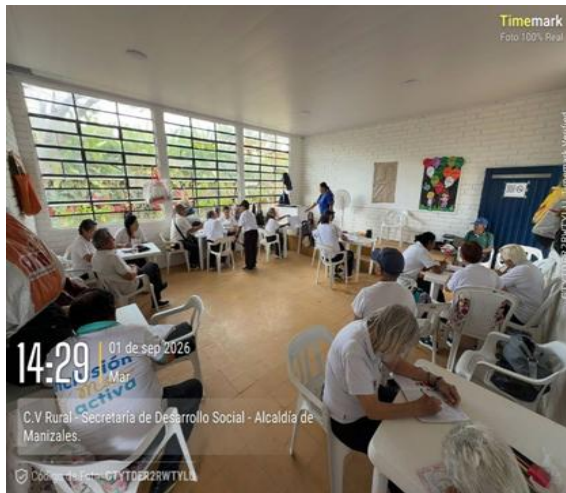
Durante el desarrollo de la actividad se observa la participación activa de las personas mayores mediante preguntas, diálogo abierto, resolución de inquietudes e intercambio de experiencias, favoreciendo un aprendizaje significativo y la apropiación de los



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

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.



Tema o actividad: Alimentación y digestión.

Objetivo: Promover en las personas mayores conocimientos y hábitos adecuados sobre alimentación y digestión saludable, fortaleciendo la elección de alimentos nutritivos, la adecuada hidratación y las prácticas de alimentación que favorezcan el buen funcionamiento del sistema digestivo y contribuyan al bienestar y la calidad de vida.

Metodología:



Se desarrolla una metodología participativa, educativa y lúdica, adaptada a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Inicialmente, se realiza una conversación grupal para conocer sus hábitos de alimentación, identificar los alimentos que consumen con mayor frecuencia y reconocer conocimientos previos sobre la digestión.

Posteriormente, mediante imágenes, ejemplos cotidianos y material didáctico, se explican los beneficios de una alimentación variada y equilibrada, incluyendo el consumo de frutas, verduras, cereales, proteínas y suficiente agua. También se orienta sobre la importancia de comer despacio, masticar bien los alimentos, mantener horarios regulares de alimentación y evitar el consumo excesivo de alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasas.

Como actividad lúdica, se realiza “El plato saludable”, donde los participantes clasifican diferentes alimentos y construyen un plato equilibrado. Finalmente, se realiza una retroalimentación mediante preguntas sencillas sobre lo aprendido y se invita a cada persona mayor a establecer un compromiso de autocuidado, relacionado con mejorar algún hábito de alimentación o digestión.

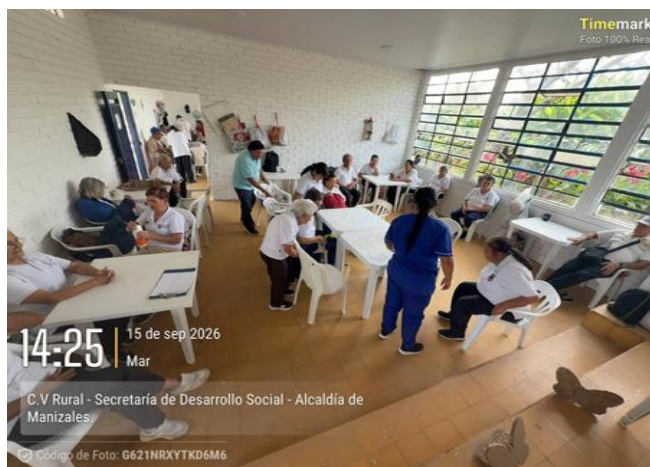
Observaciones o recomendaciones:

Promover una alimentación variada y equilibrada, incluyendo frutas, verduras, cereales integrales y fuentes de proteína, Mantener una adecuada hidratación durante el día, teniendo en cuenta las indicaciones del personal de salud cuando existan restricciones de líquidos, Comer despacio, en porciones adecuadas y masticar bien los alimentos antes de tragarlos, Se evidencia la importancia de reforzar conocimientos sobre la elección de alimentos variados y nutritivos, durante la actividad se observa participación activa al identificar alimentos que favorecen una digestión saludable.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Estreñimiento y diarrea.

Objetivo: Fortalecer los conocimientos de las personas mayores sobre el estreñimiento y la diarrea, sus principales causas, signos y síntomas, medidas de prevención y cuidados básicos, promoviendo hábitos saludables de alimentación, hidratación e higiene que contribuyan al adecuado funcionamiento intestinal y permitan reconocer oportunamente los signos de alarma que requieren atención en salud.

Metodología:

Se desarrolla una metodología educativa, participativa y lúdica, adaptada a las capacidades y necesidades de las personas mayores. Inicialmente, se realiza una conversación grupal para identificar los conocimientos previos sobre el estreñimiento y la diarrea, sus causas, síntomas y hábitos relacionados con la alimentación y la hidratación.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Posteriormente, mediante imágenes, ejemplos cotidianos y material didáctico, se explican de manera sencilla las diferencias entre el estreñimiento y la diarrea, los factores que pueden favorecer su aparición y las medidas de prevención. Se refuerza la importancia de mantener una adecuada hidratación, consumir alimentos saludables, incluir fibra de manera adecuada, mantener hábitos de higiene y realizar actividad física según las posibilidades de cada persona mayor.

Como actividad lúdica se realiza “El semáforo saludable”, donde las personas mayores clasifican diferentes situaciones y hábitos en tres categorías: verde saludables, amarillo requieren atención y rojo signos de alarma, al finalizar, se realiza una retroalimentación mediante preguntas sencillas y se invita a cada persona mayor a expresar un compromiso de autocuidado para favorecer su salud intestinal.

Observaciones o recomendaciones:

Las personas mayores muestran interés en reconocer las diferencias entre estreñimiento y diarrea, así como sus principales causas y síntomas. Es importante reforzar el reconocimiento de signos de alarma y la necesidad de consultar oportunamente al personal de salud cuando los síntomas sean persistentes o intensos, evitar el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, frituras, grasas, sal y azúcares, mantener horarios regulares para las comidas y prestar atención a cambios persistentes en el hábito intestinal.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Cuidados y enfermedades del sistema digestivo.

Objetivo: Fortalecer los conocimientos de las personas mayores sobre los cuidados y principales enfermedades del sistema digestivo, promoviendo hábitos saludables de alimentación, hidratación, higiene y actividad física, así como el reconocimiento oportuno de signos y síntomas de alarma que permitan prevenir complicaciones y buscar atención en salud de manera adecuada.

Metodología:

Se desarrolla una metodología educativa, participativa y lúdica, adaptada a las necesidades y capacidades de las personas mayores. Inicialmente, se realiza una conversación grupal para identificar los conocimientos previos sobre el cuidado del sistema digestivo y las enfermedades que pueden afectarlo.

Posteriormente, mediante imágenes, carteles y ejemplos de la vida cotidiana, se explican de manera sencilla algunas enfermedades y alteraciones digestivas frecuentes, como gastritis, reflujo gastroesofágico, estreñimiento, diarrea y otras molestias digestivas. Se orienta sobre sus principales manifestaciones y sobre la importancia de consultar al personal de salud ante síntomas persistentes o signos de alarma.

Como actividad lúdica se realiza “La ruleta de los cuidados digestivos”, donde cada participante responde preguntas o identifica hábitos saludables relacionados con alimentación, hidratación, higiene, actividad física y uso adecuado de medicamentos. Finalmente, se realiza una retroalimentación grupal, resolviendo inquietudes y promoviendo que cada persona mayor establezca un compromiso de autocuidado para proteger su salud digestiva.



Observaciones o recomendaciones:

Las personas mayores muestran interés por conocer los cuidados necesarios para mantener saludable el sistema digestivo y prevenir enfermedades, Se evidencia la importancia de fortalecer conocimientos sobre alimentación saludable, hidratación, higiene y actividad física, Realizar actividad física de acuerdo con las capacidades y condiciones de cada persona mayor, Mantener una adecuada higiene de manos y de los alimentos para prevenir infecciones digestivas, Cumplir los controles médicos y seguir las indicaciones relacionadas con tratamientos y medicamentos, Consultar oportunamente ante dolor abdominal intenso o persistente, vómitos frecuentes, sangre en las heces, pérdida de peso inexplicada, dificultad para tragar o cambios persistentes en el hábito intestinal.



CITAS MÉDICAS

Nombre	Fecha de la cita médica	Especialidad	Lugar
MARIA DEL CARMEN OCAMPO	MARTES 29 SEPTIEMBRE	MEDICO GENERAL	PUESTO SALUD LA CABAÑA



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

ALVARO ANTONIO OBANDO	MARTES 29 SEPTIEMBRE	MEDICO GENERAL	PUESTO SALUD LA CABAÑA
JOSE HILARIO SALAZAR	MARTES 29 SEPTIEMBRE	MEDICO GENERAL	PUESTO SALUD LA CABAÑA
OFELIA PATIÑO	LUNES 14 SEPTIEMBRE	CARDIOLOGIA	AVIDANTI
MARIA ANGELICA AMAYA	MARTES 22 SEPTIEMBRE	MEDICO GENERAL	PUESTO SALUD LA CABAÑA
ANA EMILIA SOTO	MARTES 22 SEPTIEMBRE	MEDICO GENERAL	PUESTO SALUD LA CABAÑA
CLARA HELENA LARGO	MARTES 22 SEPTIEMBRE	MEDICO GENERAL	PUESTO SALUD LA CABAÑA
JOSE HILARIO SALAZAR	MARTES 8 SEPTIEMBRE	MEDICO GENERAL	PUESTO SALUD LA CABAÑA

Maira Betancur

Maira Alejandra Betancur Ospina
Enfermera



Área: Enfermería - Km 41

Responsable: Verónica López Jiménez

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Deshidratación en las personas mayores.

Objetivo: Favorecer en las personas mayores el reconocimiento de las causas, factores de riesgo y principales signos relacionados con la deshidratación, mediante estrategias educativas y participativas que permitan identificar la importancia de mantener una adecuada ingesta de líquidos y adoptar hábitos de hidratación que contribuyan al bienestar y cuidado de la salud.

Metodología:

La actividad comenzó con una explicación sobre la importancia de mantener una adecuada hidratación, las situaciones que pueden favorecer la deshidratación y algunas señales que permiten reconocerla oportunamente. Se realizaron preguntas para conocer los saberes previos de las personas mayores y relacionar el tema con sus hábitos diarios. Durante el desarrollo se realizó “La botella de la hidratación”, en la que identificaron diferentes momentos del día en los que es importante consumir líquidos; en “El semáforo de la hidratación” clasificaron hábitos adecuados, aquellos que requieren atención y los que pueden aumentar el riesgo de deshidratación; con “Arma el vaso saludable” reconocieron opciones apropiadas para favorecer una buena hidratación y, finalmente, desarrollaron una sopa de letras con palabras relacionadas con el tema. Para cerrar, se socializaron las actividades y los aprendizajes obtenidos, se aclararon inquietudes y se reforzó la importancia de mantener un consumo frecuente de líquidos y estar atentos a las señales de alerta.

Observaciones o recomendaciones:

Entre los aspectos favorables identificados durante la jornada, se destacó la participación activa y receptiva de las personas mayores frente a las actividades propuestas, evidenciándose interés por conocer los factores que pueden favorecer la deshidratación y las medidas necesarias para prevenirla. El grupo logró reconocer la importancia de consumir líquidos de manera regular y relacionar la hidratación con diferentes hábitos cotidianos, además de identificar algunas señales que requieren mayor atención. Las estrategias gráficas y manuales facilitaron la comprensión de los contenidos y permitieron reforzar la memoria, la atención, la creatividad y la expresión de conocimientos. Asimismo, se observó disposición para reflexionar sobre sus propios



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

hábitos de consumo de líquidos y realizar ajustes que contribuyan al cuidado de su salud y bienestar.



Tema o actividad: Asma.

Objetivo: Reconocer en las personas mayores las principales características del asma, sus factores desencadenantes y signos de dificultad respiratoria, mediante actividades educativas y prácticas que permitan identificar medidas de prevención y cuidados orientados a proteger la salud respiratoria y favorecer una atención oportuna.

Metodología:

El encuentro inició con una explicación sencilla sobre qué es el asma, cuáles pueden ser sus principales desencadenantes, qué síntomas pueden presentarse y qué cuidados ayudan a mantener una adecuada salud respiratoria. Se realizaron preguntas sobre situaciones conocidas por las personas mayores relacionadas con la dificultad para



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

respirar y los factores que pueden generar molestias. Posteriormente, en “Los pulmones saludables” identificaron hábitos que favorecen el cuidado respiratorio; mediante “El camino del aire” reconocieron de manera sencilla el recorrido del aire durante la respiración; en “Detectives de los desencadenantes” identificaron situaciones como el humo, polvo, olores fuertes y cambios de temperatura que pueden provocar molestias; y con “Mi escudo respiratorio” relacionaron diferentes medidas de prevención y protección. Al terminar, se compartieron los aprendizajes, se resolvieron las dudas y se reforzó la importancia de reconocer señales de dificultad respiratoria y seguir las recomendaciones dadas por el personal de salud.

Observaciones o recomendaciones:

Como resultado de la actividad se identificó una participación activa y receptiva de las personas mayores, quienes mostraron interés por reconocer los factores que pueden desencadenar molestias respiratorias y las acciones que contribuyen a proteger los pulmones. Se observó una adecuada identificación de hábitos relacionados con ambientes ventilados, prevención de la exposición al humo y contaminación, actividad física de acuerdo con las condiciones individuales y consulta oportuna ante signos de alarma. Las actividades gráficas y manuales facilitaron la comprensión de los contenidos, favoreciendo la atención, la memoria, la creatividad y la expresión de conocimientos. Asimismo, el grupo manifestó disposición para aplicar las recomendaciones aprendidas en sus actividades cotidianas y mantener prácticas de autocuidado orientadas a preservar una adecuada salud respiratoria.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Gastritis y reflujo.

Objetivo: Reconocer las principales características de la gastritis y el reflujo, así como algunos factores que pueden favorecer su aparición y las medidas de cuidado que pueden contribuir a disminuir las molestias digestivas, promoviendo en las personas mayores hábitos de alimentación y rutinas saludables.

Metodología:

La jornada comenzó con una explicación sobre la gastritis y el reflujo, sus principales características, algunas situaciones que pueden favorecer su aparición y los síntomas que pueden presentarse, como ardor, acidez o malestar después de comer. Las personas mayores participaron inicialmente en una conversación sobre sus hábitos alimentarios y las situaciones en las que suelen presentar molestias digestivas. Durante el desarrollo, en “El restaurante saludable” identificaron alimentos y elecciones que favorecen el cuidado digestivo; en “La ruta después de comer” organizaron diferentes acciones relacionadas con los cuidados posteriores a las comidas; mediante “El termómetro de las molestias” reconocieron situaciones que pueden aumentar los síntomas y, con “Mi recetario digestivo”, reunieron recomendaciones y opciones de alimentación aprendidas durante la actividad. Como cierre, se socializaron los trabajos, se resolvieron inquietudes y se reforzó la importancia de mantener horarios adecuados de alimentación, reconocer los alimentos que generan molestias y consultar cuando los síntomas sean frecuentes o persistentes.

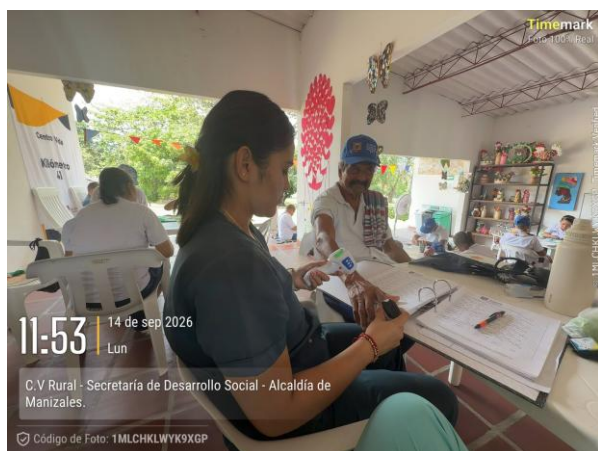
Observaciones o recomendaciones:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Durante la actividad se observó una participación activa y buena disposición por parte de las personas mayores para aprender sobre el cuidado del sistema digestivo. El grupo logró reconocer diferentes hábitos relacionados con la alimentación y las actividades posteriores a las comidas, identificando prácticas que pueden favorecer una mejor digestión y aquellas que pueden aumentar las molestias. Las actividades permitieron relacionar los contenidos con experiencias cotidianas, facilitando la expresión de conocimientos y la resolución de inquietudes. Asimismo, se evidenció interés por mejorar algunos hábitos alimentarios y prestar mayor atención a las señales del organismo, resaltando la importancia de consultar oportunamente ante síntomas frecuentes o persistentes.



Tema o actividad: Infecciones auditivas.



Objetivo: Reconocer los principales signos, causas y medidas de prevención relacionadas con las infecciones de oído, mediante actividades educativas y participativas que permitan a las personas mayores identificar prácticas adecuadas para el cuidado auditivo y la importancia de buscar atención en salud ante la presencia de síntomas. Las recomendaciones sobre evitar introducir objetos en el oído y consultar ante dolor, secreción o cambios en la audición coinciden con las orientaciones de las autoridades de salud.

Metodología:

El encuentro comenzó con una explicación sobre las infecciones de oído, sus posibles causas, síntomas y principales medidas de prevención, acompañada de preguntas para conocer los conocimientos y experiencias de las personas mayores frente al cuidado auditivo. En el desarrollo se realizó “El oído protegido”, donde diferenciaron acciones adecuadas e inadecuadas para proteger los oídos; posteriormente, en “La maleta de los cuidados”, seleccionaron y relacionaron diferentes elementos y acciones que favorecen el cuidado auditivo; mediante “Señales que debo reconocer” identificaron manifestaciones como dolor, secreción, sensación de oído tapado, disminución de la audición o molestias persistentes; y con “Mi cartel de protección auditiva” organizaron recomendaciones aprendidas durante la jornada. Como cierre, se compartieron los trabajos realizados, se aclararon las dudas y se reforzó la importancia de no introducir objetos en los oídos, evitar el uso de medicamentos sin indicación y solicitar valoración cuando se presenten signos de alerta.

Observaciones o recomendaciones:

Durante el desarrollo de las actividades se destacó la buena disposición de las personas mayores para participar y aprender sobre la prevención de las infecciones de oído y el cuidado de la salud auditiva. Se logró reconocer de manera favorable diferentes prácticas protectoras, especialmente la importancia de no introducir objetos en los oídos, evitar la exposición prolongada a ruidos fuertes, mantener una adecuada higiene externa y consultar oportunamente ante la presencia de dolor, secreción o cambios en la capacidad para escuchar. Las actividades manuales y de clasificación facilitaron la comprensión de los contenidos y permitieron relacionarlos con situaciones de la vida cotidiana. Además, se observó interés por compartir experiencias y resolver inquietudes, favoreciendo la apropiación de recomendaciones de autocuidado que pueden contribuir a conservar la audición y el bienestar.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Infecciones oculares.

Objetivo: Promover en las personas mayores el reconocimiento de los principales signos, factores de riesgo y medidas de prevención relacionados con las infecciones oculares, mediante actividades educativas y prácticas que permitan identificar hábitos adecuados para proteger los ojos y reconocer cuándo es necesario acudir a valoración por parte del personal de salud.

Metodología:

La actividad comenzó con una explicación sobre las infecciones de los ojos, sus principales causas, síntomas y medidas de prevención, complementada con preguntas relacionadas con los cuidados que las personas mayores realizan habitualmente para proteger su salud ocular. Durante el desarrollo se trabajó “El kit del cuidado ocular”, en el que identificaron elementos y acciones relacionados con una adecuada higiene; en “Antes y después del cuidado” organizaron situaciones para diferenciar prácticas correctas e incorrectas; mediante “La lupa de las señales” reconocieron manifestaciones como enrojecimiento, picazón, secreción, inflamación, dolor o cambios en la visión que



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

requieren atención; y en “Historias de ojos saludables” analizaron situaciones cotidianas relacionadas con la prevención y el cuidado de los ojos. Para finalizar, se socializaron las respuestas y experiencias de las personas mayores, se resolvieron inquietudes y se reforzó la importancia de realizar una adecuada higiene de manos, evitar tocar o frotar los ojos, no compartir objetos personales y consultar oportunamente ante molestias persistentes.

Observaciones o recomendaciones:

En el desarrollo de la temática se destacó la participación activa y el interés de las personas mayores por aprender sobre las infecciones oculares y las formas de prevenirlas. Se observó una adecuada identificación de prácticas favorables para el cuidado de los ojos, especialmente el lavado de manos, evitar frotarse o tocarse los ojos con las manos sucias, no compartir objetos personales y consultar ante la presencia de molestias persistentes. Las actividades permitieron relacionar los contenidos con situaciones cotidianas, facilitando la comprensión y expresión de conocimientos mediante dibujos, secuencias y trabajos manuales. Además, se evidenció disposición para adoptar hábitos de cuidado y prestar mayor atención a los cambios que puedan presentarse en la salud ocular, favoreciendo prácticas de autocuidado y prevención.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Se gestionaron las siguientes citas médicas:

Nombre	Fecha de la cita médica	Especialidad	Lugar
Luis Gonzalo Giraldo	02/09/2026	Medico general	Puesto de salud km 41
José Manuel Agudelo	04/09/2026	Control HTA	Puesto de salud km 41
Ligia Sánchez	15/09/2026	Electrocardiograma	Centro Piloto
Luis María montes	16/09/2026	Medico general	Puesto de salud km 41
Luz Mery Castaño	28/09/2026	Medico general	Puesto de salud km 41

Verónica López

Verónica López Jiménez
Aux de Enfermería



Área: Psicología – Estimulación cognitiva

Responsable: Laura García Zuluaga

Fecha: 30 de septiembre del 2026

Tema o actividad: Memoria autobiográfica y evocación.

Objetivo: Estimular la memoria autobiográfica de los adultos mayores mediante ejercicios de evocación de experiencias significativas, favoreciendo la expresión oral, la atención, la organización de recuerdos y el reconocimiento de acontecimientos importantes de su historia de vida.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante un espacio de conversación y participación orientado a fortalecer la memoria autobiográfica y la evocación de experiencias significativas. Inicialmente, se explicó de manera sencilla la importancia de recordar acontecimientos relacionados con personas, lugares, objetos, canciones y experiencias de diferentes etapas de la vida. Posteriormente, se realizaron las actividades “La maleta de mis recuerdos” y “Mi línea de vida”, utilizando imágenes, preguntas orientadoras, escritura y dibujo como estrategias para facilitar la evocación y expresión de recuerdos. Finalmente, se promovió una socialización voluntaria en la que los participantes compartieron experiencias significativas, favoreciendo la interacción, la expresión emocional y el reconocimiento de aprendizajes a lo largo de su trayectoria de vida.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Se observó una participación activa y voluntaria de los adultos mayores durante la actividad, mostrando interés por las imágenes y facilidad para relacionarlas con experiencias significativas de su vida. Algunos participantes compartieron recuerdos relacionados con familiares, trabajos, celebraciones y momentos de su juventud. Se recomienda continuar realizando actividades de evocación mediante imágenes y objetos cotidianos, brindando espacios de diálogo que favorezcan la memoria, la expresión emocional y la interacción grupal.

Observaciones o recomendaciones - Sede Km 41:

Se evidenció buena disposición y participación durante la elaboración de la línea de vida, utilizando el dibujo y la escritura para representar acontecimientos importantes de diferentes etapas. Los participantes mostraron interés en recordar experiencias personales y compartir algunos de sus aprendizajes. Se recomienda mantener

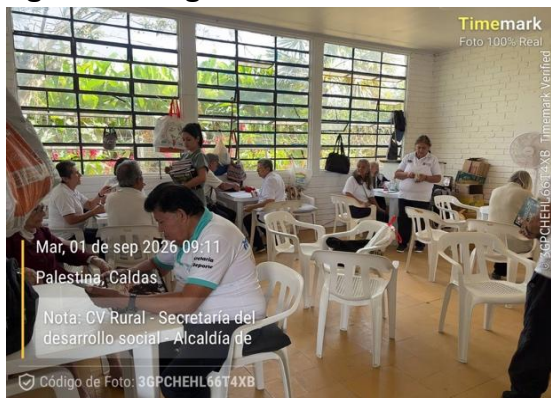


¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

estrategias flexibles que permitan expresarse tanto mediante la escritura como a través del dibujo y la conversación, respetando el ritmo y las capacidades de cada participante.

Registro fotográfico - Sede Pava:



Registro fotográfico - Sede Km 41:



Tema o actividad: Razonamiento lógico y pensamiento flexible.

Objetivo: Fortalecer el razonamiento lógico y la capacidad de encontrar diferentes alternativas ante situaciones sencillas, promoviendo la flexibilidad cognitiva y la toma de decisiones.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos y participativos orientados al fortalecimiento del razonamiento lógico, la observación, la atención y el pensamiento flexible en los adultos mayores. Inicialmente, se realizó un espacio de conversación en el que se explicó, de manera sencilla, cómo utilizamos el pensamiento para analizar



situaciones, establecer relaciones entre diferentes elementos y encontrar soluciones a situaciones de la vida cotidiana.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “¿Qué falta?”, en la cual los participantes observaron diferentes secuencias de imágenes y situaciones cotidianas, identificando relaciones entre los elementos para determinar cuál debía completar cada secuencia. Luego, se realizó la actividad “Detectives de pistas”, utilizando pequeñas historias, descripciones y acertijos sencillos que permitieron estimular la capacidad de análisis, asociación y búsqueda de soluciones a partir de la información proporcionada.

Durante las actividades se brindaron orientaciones y acompañamiento de acuerdo con las necesidades de los participantes, aumentando progresivamente la dificultad de los ejercicios. Finalmente, se generó un espacio de socialización en el que los adultos mayores compartieron sus respuestas y explicaron, de manera voluntaria, el razonamiento utilizado para llegar a ellas, favoreciendo la participación, la interacción grupal y la confianza en sus propias capacidades cognitivas.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:

Se evidenció participación activa y entusiasmo durante la resolución de las pistas y acertijos, mostrando interés por descubrir las respuestas y compartir sus ideas con el grupo. Los participantes utilizaron diferentes estrategias de asociación y razonamiento para llegar a las soluciones. Se recomienda continuar implementando actividades de este tipo, utilizando pistas sencillas y aumentando progresivamente su complejidad para estimular el pensamiento lógico, la memoria y la flexibilidad cognitiva.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:

Se observó buena disposición y participación por parte de los adultos mayores durante la identificación de los elementos faltantes en las secuencias. La mayoría logró establecer relaciones entre las imágenes y encontrar las respuestas con apoyo de preguntas orientadoras cuando fue necesario. Se recomienda continuar utilizando ejercicios visuales y situaciones cotidianas, variando el nivel de dificultad de acuerdo con las capacidades de los participantes, con el fin de fortalecer el razonamiento, la atención y la capacidad de análisis.

Registro fotográfico Pava:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico Km 41:



Tema o actividad: Atención selectiva y discriminación visual.

Objetivo: Fortalecer la atención selectiva y la capacidad de discriminar información relevante mediante ejercicios visuales y auditivos que favorezcan la concentración y el seguimiento de instrucciones.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos y participativos orientados al fortalecimiento de la atención selectiva, la discriminación visual, la concentración y la atención sostenida en los adultos mayores. Inicialmente, se realizó una explicación sencilla sobre la importancia de la atención para seleccionar información relevante, diferenciar estímulos y responder adecuadamente ante diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “El intruso”, en la cual los participantes observaron diferentes grupos de imágenes y debían identificar el elemento que no pertenecía a la categoría, explicando las razones de su elección. Se utilizaron categorías



relacionadas con alimentos, animales, objetos, lugares y profesiones, favoreciendo también la capacidad de clasificación y asociación.

Seguidamente, se realizó la actividad “Escucha y encuentra”, en la que los participantes debían escuchar atentamente una serie de palabras y localizar en una hoja las imágenes correspondientes a los estímulos mencionados. De manera progresiva, se incrementó la cantidad de palabras para estimular la atención sostenida y la capacidad de mantener la concentración durante la actividad. Finalmente, se realizó una socialización de las respuestas, brindando orientación y acompañamiento a quienes lo requirieron y reforzando positivamente su participación.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:

Se evidenció participación activa y concentración durante la identificación de las imágenes a partir de las palabras escuchadas. Los participantes mostraron interés por seguir las instrucciones y mantener la atención durante el desarrollo de la actividad, aunque algunos requirieron repetición de los estímulos para completar el ejercicio. Se recomienda continuar fortaleciendo la atención sostenida mediante actividades auditivas y visuales, aumentando gradualmente la cantidad de estímulos y respetando el ritmo de cada participante.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:

Se observó buena participación y disposición por parte de los adultos mayores durante la actividad, logrando identificar los elementos que no correspondían a cada categoría y explicando, en la mayoría de los casos, las razones de su elección. Algunos participantes requirieron apoyo mediante preguntas orientadoras para facilitar la discriminación entre los estímulos. Se recomienda continuar realizando ejercicios de clasificación y discriminación visual utilizando imágenes conocidas y situaciones cotidianas, ajustando progresivamente la dificultad según las capacidades de cada participante.

Registro fotográfico Pava:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico Km 41:



Tema o actividad: Funciones ejecutivas y toma de decisiones.

Objetivo: Estimular las funciones ejecutivas relacionadas con la toma de decisiones, organización y anticipación de consecuencias mediante situaciones cotidianas que permitan analizar diferentes alternativas.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos y participativos orientados al fortalecimiento de las funciones ejecutivas, especialmente la capacidad de análisis, planificación, generación de alternativas y toma de decisiones. Inicialmente, se realizó un espacio de conversación en el que se explicó la importancia de pensar antes de



actuar, valorar diferentes opciones y reconocer las posibles consecuencias de las decisiones que se toman en situaciones cotidianas.

Posteriormente, se desarrolló la actividad “Antes y después”, en la cual se presentaron diferentes situaciones de la vida diaria y los participantes debían analizar qué podría suceder posteriormente, proponiendo diferentes alternativas de respuesta. Se promovió la participación mediante preguntas orientadoras y ejemplos cercanos a sus experiencias, favoreciendo la reflexión y la búsqueda de soluciones.

Seguidamente, se realizó la actividad “Elijo la mejor opción”, en la que se presentaron situaciones acompañadas de tres posibles respuestas. Los participantes seleccionaron la alternativa que consideraban más adecuada y explicaron voluntariamente las razones de su elección. Finalmente, se analizaron de manera grupal las posibles consecuencias positivas o negativas de cada alternativa, promoviendo la reflexión, el pensamiento flexible, la resolución de problemas y la toma de decisiones de manera consciente.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:

Se evidenció interés y participación durante la selección de las diferentes alternativas planteadas. Los participantes expresaron sus opiniones y lograron identificar algunas consecuencias positivas y negativas relacionadas con cada opción, requiriendo en algunos casos preguntas orientadoras para ampliar su análisis. Se recomienda continuar fortaleciendo la toma de decisiones mediante situaciones prácticas y cotidianas, promoviendo que los participantes analicen diferentes posibilidades antes de elegir una respuesta.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:

Se observó una participación activa y buena disposición de los adultos mayores al analizar las diferentes situaciones cotidianas. Los participantes lograron proponer alternativas de solución y anticipar posibles consecuencias de sus acciones, compartiendo experiencias relacionadas con situaciones similares de su vida diaria. Se recomienda continuar utilizando ejemplos cercanos y conocidos que permitan fortalecer la capacidad de análisis, anticipación y búsqueda de diferentes alternativas ante una situación.

Registro fotográfico Pava:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico Km 41:



Tema o actividad: Creatividad, percepción y pensamiento asociativo.

Objetivo: Estimular la creatividad, la percepción y la capacidad de establecer asociaciones mediante actividades de interpretación de imágenes y creación de respuestas, favoreciendo la expresión y el pensamiento flexible.

Metodología:

La jornada se planteó como un espacio de exploración y expresión libre, buscando que los participantes utilizaran su imaginación para dar diferentes significados a estímulos visuales. Se inició con una breve reflexión sobre la creatividad como una capacidad que puede mantenerse y fortalecerse a cualquier edad, invitando a los adultos mayores a expresar sus ideas sin preocuparse por realizar dibujos o historias “correctas”.



En un primer momento, se entregaron figuras abstractas e incompletas para que cada participante las transformara de acuerdo con lo que imaginara. Se permitió utilizar diferentes formas, detalles y elementos para completar las imágenes, respetando el estilo y las posibilidades de cada persona. Posteriormente, se realizó una puesta en común para observar cómo una misma figura podía adquirir significados diferentes según la percepción de cada participante.

Como segunda experiencia, se presentó una imagen con diversos elementos y situaciones para estimular la construcción de historias. A partir de preguntas sencillas, los participantes fueron relacionando los personajes, lugares y acciones, creando posibles acontecimientos y desenlaces. La actividad permitió combinar percepción, imaginación y experiencias personales, promoviendo la expresión verbal y la interacción entre los participantes. Para finalizar, se compartieron algunas de las historias creadas y se resaltó la diversidad de interpretaciones surgidas durante el ejercicio.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:

Los participantes mostraron interés y disposición para explorar las figuras propuestas, realizando diferentes interpretaciones de acuerdo con su imaginación y experiencias personales. Se evidenció diversidad en las representaciones, permitiendo reconocer que un mismo estímulo puede generar diferentes asociaciones. Se recomienda continuar utilizando actividades de expresión gráfica y creativa que no tengan una única respuesta, favoreciendo la autonomía, la imaginación y la confianza para expresar sus propias ideas.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:

Durante la actividad se observó interés por identificar los elementos de la imagen y construir historias a partir de ellos. Algunos participantes lograron desarrollar relatos de manera espontánea, mientras que otros se apoyaron en las preguntas orientadoras para organizar sus ideas y dar continuidad a la historia. Se recomienda continuar estimulando la construcción de relatos a partir de imágenes, incorporando situaciones cercanas a la vida cotidiana que faciliten la asociación, la expresión verbal y la participación grupal.

Registro fotográfico Pava:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico Km 41:



Laura García Z

Laura García Zuluaga
Psicóloga



Área: Trabajo Social

Responsable: Luz Andrea González Montes

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Amigos que sanan: Reconociendo nuestras redes de apoyo.

Objetivo: Reconocer el valor de la amistad, la compañía y los saberes compartidos como recursos para el bienestar emocional y la integración social.

Metodología:

La metodología implementada se desarrolló mediante espacios participativos, conversatorios y dinámicas grupales orientadas al reconocimiento de las redes de apoyo presentes en la vida cotidiana de las personas adultas mayores. A través del intercambio de experiencias, juegos cooperativos y ejercicios de reflexión, se promovió la identificación de personas significativas, vínculos de amistad y apoyos comunitarios que contribuyen al bienestar emocional. Asimismo, se valoraron los saberes, experiencias y capacidades que cada participante puede compartir con sus compañeros, fortaleciendo el sentido de utilidad, pertenencia y reciprocidad dentro del Centro Vida.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Durante la actividad se observó una respuesta favorable y disposición para participar en los ejercicios de reconocimiento de redes de apoyo. Los adultos mayores identificaron la importancia de contar con personas cercanas para compartir preocupaciones, alegrías y experiencias, resaltando el compañerismo como un recurso significativo para sentirse acompañados y vinculados con su comunidad.

Observaciones o recomendaciones - Sede Km 41:

Se evidenció una participación activa y receptiva de los adultos mayores, quienes lograron reconocer diferentes personas y vínculos que representan apoyo, compañía y confianza en su vida cotidiana. Se destacó el interés por compartir experiencias personales y valorar las amistades construidas dentro del Centro Vida, favoreciendo un ambiente de cercanía, integración y reconocimiento mutuo.

Registro fotográfico - Sede Pava:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico - Sede Km 41:



Tema o actividad: Amigos que sanan: El poder de escuchar y cuidar.

Objetivo: Fortalecer la empatía, la escucha activa y las acciones cotidianas de cuidado que favorecen relaciones respetuosas y solidarias.

Metodología:

La metodología se orientó al fortalecimiento de habilidades sociales mediante ejercicios prácticos de escucha activa, reconocimiento de emociones, expresión respetuosa y acciones cotidianas de cuidado. Se generaron espacios de diálogo en parejas y grupos, donde los participantes tuvieron la oportunidad de escuchar las experiencias de sus compañeros y reflexionar sobre la importancia de prestar atención, respetar los tiempos de cada persona y brindar apoyo sin juzgar. A través de situaciones cotidianas, se



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

promovieron comportamientos relacionados con el buen trato, la empatía, la solidaridad y el acompañamiento como elementos fundamentales para construir relaciones significativas.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Los participantes mostraron receptividad frente a las actividades propuestas, destacando la importancia de escuchar con atención y tratar a los demás con respeto y paciencia. Se evidenció reconocimiento de prácticas cotidianas de cuidado y acompañamiento que pueden contribuir a prevenir el aislamiento y fortalecer los vínculos entre compañeros, favoreciendo una convivencia más solidaria.

Observaciones o recomendaciones - Sede Km 41:

Se observó participación activa y buena disposición para escuchar y compartir experiencias relacionadas con el cuidado entre compañeros. Los adultos mayores reconocieron acciones sencillas como preguntar cómo se siente otra persona, acompañarla, brindar una palabra de ánimo y respetar sus opiniones como formas concretas de expresar solidaridad. Se evidenció un ambiente de confianza que facilitó la expresión de experiencias y fortaleció las relaciones interpersonales.

Registro fotográfico - Sede Pava:



Registro fotográfico - Sede Km 41:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Amigos que sanan: Compartiendo cargas y alegrías.

Objetivo: Promover la solidaridad, la participación y el sentido de pertenencia mediante actividades cooperativas, recreativas y de expresión emocional segura.

Metodología:

La metodología se desarrolló a través de actividades cooperativas, juegos recreativos y ejercicios de expresión emocional orientados a fortalecer la participación y el apoyo mutuo. Se propiciaron espacios donde los adultos mayores pudieron compartir experiencias positivas, preocupaciones y situaciones cotidianas, reconociendo que las relaciones de amistad permiten acompañar tanto los momentos difíciles como las experiencias de alegría. Las dinámicas grupales favorecieron la cooperación, la comunicación y el reconocimiento de las capacidades individuales como aportes al bienestar colectivo.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Durante la jornada se observó una participación favorable en las actividades recreativas y cooperativas. Los adultos mayores manifestaron agrado por compartir con sus compañeros y reconocieron que la compañía, el diálogo y la solidaridad contribuyen a afrontar las dificultades y a disfrutar de manera colectiva los momentos agradables. Se favoreció un ambiente de integración y sentido de pertenencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Km 41:

Se evidenció entusiasmo y participación durante las actividades cooperativas, destacándose la disposición de los adultos mayores para colaborar y animar a sus compañeros. El espacio permitió fortalecer la integración grupal y generar momentos de



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

alegría compartida, al tiempo que se reconoció la importancia de contar con personas de confianza para expresar emociones y afrontar situaciones cotidianas.

Registro fotográfico - Sede Pava:



Registro fotográfico - Sede Km 41:



Tema o actividad: Amigos que sanan: Gratitud, afecto y reconocimiento.

Objetivo: Valorar los vínculos significativos y expresar gratitud de maneras diversas, fortaleciendo la autoestima y el reconocimiento mutuo.

Metodología:

La metodología se desarrolló mediante ejercicios de reconocimiento, expresiones de gratitud y dinámicas participativas orientadas a identificar cualidades, aportes y acciones



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

positivas de los compañeros. Se promovió la expresión de afecto mediante palabras, mensajes y gestos significativos, respetando las diferentes formas de comunicación y expresión de los participantes. El ejercicio permitió reflexionar sobre el impacto que tienen las palabras de reconocimiento y las muestras de cariño en la autoestima, el bienestar emocional y la construcción de relaciones basadas en el respeto y la valoración mutua.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Los participantes se mostraron receptivos frente a las expresiones de gratitud y reconocimiento, participando de manera espontánea en los ejercicios propuestos. Se observó un clima de cercanía y afecto, donde se valoraron las cualidades y aportes de los compañeros. El espacio permitió fortalecer la confianza, el reconocimiento mutuo y el sentido de pertenencia al Centro Vida.

Observaciones o recomendaciones - Sede Km 41:

Se destacó una participación emotiva y significativa, evidenciándose satisfacción al recibir y brindar expresiones de reconocimiento. Los adultos mayores resaltaron cualidades y acciones positivas de sus compañeros, generando un ambiente de afecto, alegría y valoración mutua. La actividad contribuyó al fortalecimiento de la autoestima y permitió reconocer la importancia de expresar oportunamente la gratitud hacia las personas significativas.

Registro fotográfico - Sede Pava:



Registro fotográfico - Sede Km 41:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Amigos que sanan: Celebramos lo que construimos juntos.

Objetivo: Integrar los aprendizajes del mes y establecer compromisos colectivos de buen trato, acompañamiento y participación en el Centro Vida.

Metodología:

La metodología se desarrolló mediante actividades integradoras, dinámicas grupales y un espacio de reflexión y cierre orientado a recuperar los principales aprendizajes construidos durante el mes. Se promovió la participación de los adultos mayores en la identificación de acciones concretas para fortalecer la amistad, el buen trato, la solidaridad y el acompañamiento cotidiano. A través del diálogo y la expresión colectiva, se favoreció la construcción de compromisos relacionados con escuchar, respetar, apoyar, compartir y participar activamente en los espacios del Centro Vida, consolidando los vínculos sociales como recursos para el bienestar y la convivencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Durante la actividad de cierre se observó disposición y receptividad para compartir los aprendizajes alcanzados durante el mes. Los participantes reconocieron el valor de mantener relaciones basadas en el respeto, la solidaridad y la compañía, expresando compromisos para continuar participando y fortaleciendo los vínculos con sus compañeros. Se consolidó un ambiente de armonía y sentido de pertenencia, resaltando la importancia del Centro Vida como espacio de encuentro y apoyo social.

Observaciones o recomendaciones - Sede Km 41:

Se evidenció una participación entusiasta y significativa durante el cierre del proceso, donde los adultos mayores lograron reconocer los aprendizajes relacionados con la



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

amistad, la solidaridad, la escucha y el cuidado. Los participantes expresaron compromisos orientados a continuar fortaleciendo el compañerismo, el buen trato y el acompañamiento entre pares, destacándose un ambiente de alegría, integración y reconocimiento por los vínculos construidos.

Registro fotográfico - Sede Pava:



Registro fotográfico - Sede Km 41:



ANDREA G1
Luz Andrea González Montes
Trabajadora Social



Área: Fisioterapia

Responsable: Luis Felipe Rodríguez Salazar

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Prevención y manejo del dolor.

Objetivo: Fortalecer los conocimientos de los adultos mayores sobre la prevención y el manejo adecuado del dolor musculoesquelético, promoviendo estrategias de autocuidado, actividad física, movilidad articular e higiene postural que contribuyan a disminuir molestias y conservar la funcionalidad e independencia.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante una metodología expositiva, participativa y teórico-práctica. Inicialmente se realizó una socialización sobre el concepto de dolor, sus principales causas y las zonas corporales donde se presenta con mayor frecuencia en el adulto mayor, como rodillas, columna, hombros y cadera. Se explicó la diferencia entre dolor agudo y crónico, así como la importancia de identificar factores desencadenantes y reconocer situaciones que requieren valoración por parte del personal de salud.

Posteriormente, se realizaron ejercicios terapéuticos de movilidad articular, flexibilidad, fortalecimiento muscular, respiración y relajación, orientados a favorecer el movimiento y disminuir la rigidez. También se reforzaron estrategias de higiene postural y recomendaciones para realizar de manera segura actividades cotidianas. Los ejercicios fueron adaptados a las capacidades y condiciones individuales de los participantes.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Se evidenció buena participación e interés de los adultos mayores durante la actividad, especialmente al compartir experiencias relacionadas con dolores frecuentes de rodilla, columna y miembros superiores. Se recomienda continuar con ejercicios de movilidad, fortalecimiento y flexibilidad, evitar el sedentarismo, mantener una adecuada hidratación y consultar oportunamente ante la presencia de dolor intenso, persistente o que limite las actividades cotidianas.

Observaciones o recomendaciones - Sede Km 41:

Los participantes mostraron disposición y colaboración durante la actividad, logrando relacionar las recomendaciones brindadas con sus actividades diarias. Se recomienda mantener la práctica regular de actividad física adaptada a sus capacidades, reforzar



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

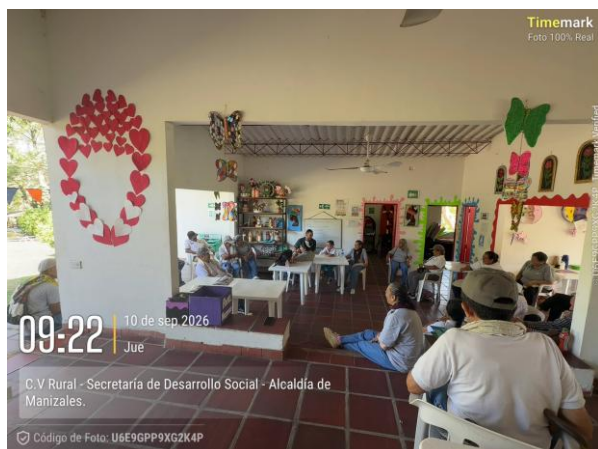
fundacionnewman.wixsite.com/newman

hábitos de higiene postural y autocuidado, realizar pausas activas durante actividades prolongadas y evitar la automedicación ante la presencia de dolor.

Registro fotográfico - Sede Pava:



Registro fotográfico - Sede Km 41:



Tema o actividad: Entrenamiento funcional para la independencia.

Objetivo: Fortalecer las capacidades físicas y funcionales de los adultos mayores mediante ejercicios orientados a mejorar la fuerza, equilibrio, coordinación y movilidad, favoreciendo la autonomía y el desempeño seguro en las actividades de la vida diaria.

Metodología:

Se realizó una actividad teórico-práctica en la cual se explicó la importancia del entrenamiento funcional y su relación con la independencia durante el envejecimiento.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Se desarrollaron ejercicios relacionados con movimientos cotidianos, como levantarse y sentarse, desplazamientos, cambios de dirección, transferencias de peso, ejercicios de equilibrio, coordinación y fortalecimiento de miembros superiores e inferiores. Las actividades fueron adaptadas de acuerdo con las capacidades funcionales de los participantes, brindando indicaciones para una ejecución segura y adecuada.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Se observó adecuada participación e interés en los ejercicios propuestos. Se recomendó continuar realizando actividad física adaptada, especialmente ejercicios dirigidos al fortalecimiento de miembros inferiores, equilibrio y movilidad funcional, con el fin de conservar la independencia y seguridad en las actividades diarias.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:

Se evidenció buena participación y disposición durante la actividad. Se recomendó continuar con ejercicios de fortalecimiento, equilibrio, coordinación y movilidad, procurando incorporarlos de manera regular en las actividades cotidianas. Se reforzó la importancia de prevenir caídas, evitar el sedentarismo y mantener una adecuada hidratación.

Registro fotográfico - Sede Pava:



Registro fotográfico - Sede Km 41:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Entrenamiento funcional para la independencia.

Objetivo: Fortalecer las capacidades físicas y funcionales de los adultos mayores mediante ejercicios orientados a mejorar la fuerza, equilibrio, coordinación y movilidad, favoreciendo la autonomía y el desempeño seguro en las actividades de la vida diaria.

Metodología:

Se realizó una actividad teórico-práctica en la cual se explicó la importancia del entrenamiento de la resistencia y la tolerancia al esfuerzo durante el envejecimiento. Se desarrollaron ejercicios de intensidad baja a moderada, incluyendo marcha, desplazamientos, ejercicios de miembros superiores con bastón y pesas de velcro e inferiores y actividades funcionales que requirieron mantener el esfuerzo durante periodos determinados. Se realizaron pausas de recuperación de acuerdo con las capacidades individuales de los participantes y se reforzó la importancia de controlar la respiración, reconocer los signos de fatiga y realizar los ejercicios de manera progresiva y segura.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Se observó adecuada participación e interés en los ejercicios realizados. Se recomendó continuar con actividad física adaptada a las capacidades individuales, priorizando ejercicios de marcha, movilidad y resistencia de miembros superiores e inferiores. Se enfatizó en la progresión gradual de la intensidad, el control de la respiración y la realización de pausas cuando se presenta fatiga.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Se evidenció buena participación y disposición durante la actividad. Se recomendó continuar con ejercicios de resistencia de manera progresiva, incorporando caminatas, desplazamientos y actividades funcionales que permitieran mejorar la tolerancia al esfuerzo. Se reforzó la importancia de realizar pausas de recuperación, mantener una adecuada hidratación y reconocer signos de fatiga durante la actividad física.

Registro fotográfico - Sede Pava:



Registro fotográfico - Sede Km 41:



Tema o actividad: Entrenamiento del equilibrio.

Objetivo: Fortalecer el equilibrio y control postural de los adultos mayores, favoreciendo una mayor seguridad durante los desplazamientos y la realización de las actividades de la vida diaria, contribuyendo a la prevención de caídas.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Metodología:

Se realizó una actividad teórico-práctica en la cual se explicó la importancia del equilibrio durante el envejecimiento y su relación con la prevención de caídas. Se desarrollaron ejercicios de equilibrio estático y dinámico, cambios de apoyo, desplazamientos, cambios de dirección, transferencia de peso, marcha controlada y ejercicios de coordinación. Las actividades fueron adaptadas de acuerdo con las capacidades funcionales de los participantes, brindando acompañamiento e indicaciones para garantizar una ejecución segura.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Se observó adecuada participación e interés en los ejercicios propuestos. Se recomendó continuar con actividades de coordinación y reacciones protectivas, incorporando ejercicios de alcance, cambios de apoyo y desplazamientos adaptados a las capacidades individuales. Se enfatizó en realizar las actividades de manera progresiva y segura, favoreciendo la confianza, el control postural y la autonomía durante el movimiento.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:

Se observó adecuada participación e interés en los ejercicios propuestos. Se recomendó continuar con actividades de coordinación y reacciones protectivas, incorporando ejercicios de alcance, cambios de apoyo y desplazamientos adaptados a las capacidades individuales. Se enfatizó en realizar las actividades de manera progresiva y segura, favoreciendo la confianza, el control postural y la autonomía durante el movimiento.

Registro fotográfico - Sede Pava:





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Registro fotográfico - Sede Km 41:



Tema o actividad: Reacciones protectoras y coordinación.

Objetivo: Fortalecer el equilibrio y control postural de los adultos mayores, favoreciendo una mayor seguridad durante los desplazamientos y la realización de las actividades de la vida diaria, contribuyendo a la prevención de caídas

Metodología:

Se realizó una actividad teórico-práctica en la cual se explicó la importancia de las reacciones protectoras y la coordinación durante el envejecimiento, especialmente como mecanismos de respuesta ante situaciones que pudieran generar pérdida del equilibrio. Se desarrollaron ejercicios de coordinación óculo-manual y óculo-pedal, transferencia de peso, cambios de apoyo, desplazamientos, alcance de objetos y respuestas ante diferentes estímulos. Las actividades fueron adaptadas de acuerdo con las capacidades funcionales de los participantes, promoviendo respuestas motoras controladas y seguras.

Observaciones o recomendaciones - Sede Pava:

Se observó adecuada participación e interés en los ejercicios propuestos. Se recomendó continuar con actividades orientadas al equilibrio estático y dinámico, fortalecimiento de miembros inferiores y entrenamiento de la marcha, adaptando la dificultad de acuerdo con las capacidades de cada participante. Se enfatizó en la importancia de utilizar los apoyos necesarios y mantener medidas de seguridad durante las actividades cotidianas.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Se evidenció buena participación y disposición durante la actividad. Se recomendó continuar con ejercicios de equilibrio, coordinación, movilidad y fortalecimiento de miembros inferiores, especialmente aquellos relacionados con cambios de posición y desplazamientos. Se reforzó la importancia de mantener espacios seguros y libres de obstáculos para disminuir el riesgo de caídas.



Luis Felipe Rodríguez

Luis Felipe Rodríguez
Fisioterapeuta



Área: Educación Física

Responsable: Camilo Hernández Cifuentes

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Movilidad articular y propiocepción básica.

Objetivo: Mejorar la movilidad articular, la conciencia corporal y la respuesta propioceptiva de las personas mayores mediante ejercicios seguros y progresivos que favorezcan el equilibrio, la postura y la autonomía funcional.

Metodología:

La metodología se desarrolló mediante una secuencia progresiva de activación, trabajo central y vuelta a la calma. Se inició con movilidad suave de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, acompañada de respiración consciente y marcha en el puesto. En la fase central se aplicaron ejercicios de transferencia de peso, cambios de apoyo, elevación alternada de talones y puntas, marcha sobre líneas y reconocimiento de posiciones corporales.

Las actividades se realizaron con apoyo de sillas y elementos de señalización, ajustando la dificultad a la capacidad funcional de cada participante. Se priorizaron la seguridad, la postura y el control del movimiento, finalizando con estiramientos y retroalimentación sobre la prevención de caídas y la importancia de conservar la conciencia corporal.

Análisis y recomendaciones - Sede Km 41:

En la sede Km 41 se observó buena disposición frente a los ejercicios de movilidad y transferencia de peso. La mayoría de los participantes logró seguir las indicaciones con seguridad y mostró progresos en el control de los apoyos. Se recomienda continuar reforzando el equilibrio con base reducida y los cambios de dirección, ofreciendo apoyo cercano a quienes presentan mayor inestabilidad.

Análisis y recomendaciones - Sede Pava:

En la sede Pava la participación fue receptiva y constante. Los ejercicios con apoyo de silla facilitaron la ejecución y aumentaron la confianza durante los movimientos. Algunos participantes requirieron más tiempo para reconocer los cambios de apoyo y mantener la postura, por lo que se recomienda conservar un ritmo pausado y repetir las tareas propioceptivas de manera gradual.

Registro fotográfico - Sede Km 41:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Registro fotográfico - Sede Pava:



Tema o actividad: Coordinación dinámica y equilibrio funcional.

Objetivo: Fortalecer la coordinación general, la orientación espacial y el equilibrio estático y dinámico mediante tareas motrices adaptadas que estimulen la atención y favorezcan desplazamientos seguros.

Metodología:

La sesión se orientó al trabajo de coordinación y equilibrio mediante consignas de derecha, izquierda, adelante y atrás. Después de la activación articular se organizaron recorridos con pasos dentro y fuera de aros, desplazamientos en zigzag, cambios de dirección, identificación de colores y pases de balón en parejas.

Las tareas se presentaron de lo simple a lo complejo, combinando estímulos visuales, auditivos y motrices. Se mantuvieron puntos de apoyo cercanos y se adaptaron las



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

distancias y velocidades. La sesión finalizó con caminata lenta, estiramientos y una secuencia corta de memoria motriz.

Análisis y recomendaciones - Sede Km 41:

En Km 41 se evidenció participación activa y buena comprensión de las consignas espaciales. Los ejercicios con aros y conos favorecieron la coordinación de brazos y piernas, aunque algunos participantes presentaron dificultad al combinar desplazamiento y manejo del balón. Se recomienda continuar con secuencias cortas y aumentar la complejidad únicamente cuando exista dominio del movimiento.

Análisis y recomendaciones - Sede Pava:

En Pava se observó interés por las actividades grupales y una respuesta favorable en los pases de balón y el reconocimiento de colores. Los cambios de dirección exigieron mayor acompañamiento y demostración. Se recomienda mantener recorridos amplios, reducir la velocidad y reforzar el equilibrio antes de introducir tareas simultáneas.

Registro fotográfico - Sede Km 41:



Registro fotográfico - Sede Pava:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Fuerza funcional y estabilidad postural.

Objetivo: Fortalecer los principales grupos musculares y mejorar el control postural mediante ejercicios funcionales de bajo impacto que faciliten acciones cotidianas como levantarse, sentarse, alcanzar objetos y caminar.

Metodología:

La metodología se basó en estaciones de fuerza funcional de bajo impacto. Se realizaron ejercicios de sentarse y levantarse, elevación de talones, extensión de rodilla, abducción de cadera con apoyo, remo con banda, presión de balón y alcance de objetos a diferentes alturas.

Cada ejercicio fue demostrado previamente y se controlaron la alineación corporal, la respiración y el nivel de esfuerzo. Se establecieron pausas de recuperación y alternativas sentadas o con apoyo para garantizar la participación. La actividad cerró con movilidad suave, estiramientos y orientación sobre la aplicación de la fuerza en las tareas cotidianas.

Análisis y recomendaciones - Sede Km 41:

En Km 41 se observó buena tolerancia al trabajo por estaciones y disposición para realizar ejercicios de piernas y brazos. La acción de sentarse y levantarse permitió identificar diferencias individuales de fuerza y control postural. Se recomienda mantener apoyos seguros, controlar la cantidad de repeticiones y continuar fortaleciendo piernas y tronco para favorecer la autonomía.

Análisis y recomendaciones - Sede Pava:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

En Pava los participantes respondieron favorablemente a los ejercicios con balón y banda elástica. Se requirió mayor supervisión en las tareas de miembros inferiores y en el mantenimiento de la postura. Se recomienda priorizar movimientos lentos, descansos suficientes y ejercicios asistidos que permitan mejorar la fuerza sin generar fatiga excesiva.

Registro fotográfico - Sede Km 41:



Registro fotográfico - Sede Pava:



Tema o actividad: Marcha, reacción y prevención de caídas.

Objetivo: Mejorar el patrón de marcha, la capacidad de reacción y la adaptación a cambios del entorno mediante ejercicios progresivos que refuercen la seguridad, el equilibrio y la confianza durante los desplazamientos.

Metodología:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

La metodología incluyó movilidad de tobillos, rodillas y cadera, activación del tronco y ejercicios de transferencia de peso. Posteriormente se realizaron recorridos con cambios de velocidad y dirección, paso sobre obstáculos bajos, detención ante señales visuales o auditivas, giros controlados y marcha transportando objetos livianos.

Las distancias y la complejidad se adaptaron a cada participante. Se reforzaron la mirada al frente, la amplitud del paso y la postura, evitando movimientos apresurados. La sesión terminó con caminata lenta, ejercicios respiratorios y recomendaciones prácticas para disminuir riesgos de caída.

Análisis y recomendaciones - Sede Km 41:

En Km 41 se evidenció motivación durante los recorridos y una respuesta adecuada a las señales de inicio y detención. Algunos participantes necesitaron apoyo para superar obstáculos y controlar los giros. Se recomienda continuar trabajando la elevación de los pies, la longitud del paso y la atención al entorno para mejorar la seguridad durante la marcha.

Análisis y recomendaciones - Sede Pava:

En Pava se observó avance en la confianza para caminar por trayectos señalizados. Los cambios de ritmo y las tareas de doble acción representaron mayor dificultad para algunos participantes. Se recomienda trabajar primero el patrón de marcha y luego incorporar estímulos cognitivos, manteniendo acompañamiento cercano y superficies despejadas.

Registro fotográfico - Sede Km 41:



Registro fotográfico - Sede Pava:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Integración motriz, recreación y bienestar.

Objetivo: Integrar las capacidades de movilidad, coordinación, propiocepción, fuerza y equilibrio mediante actividades recreativas adaptadas que promuevan la participación, la socialización y el bienestar físico y emocional.

Metodología:

La metodología integró actividades recreativas con música, imitación de movimientos y un circuito compuesto por lanzamiento de aros, pases y recepción de balón, secuencias con pañuelos, desplazamientos entre conos y ejercicios de equilibrio con apoyo.

Se favoreció el trabajo cooperativo, la memoria, la reacción y la interacción social, respetando las capacidades individuales y ofreciendo variantes sentadas o de pie. La jornada finalizó con respiración, estiramientos generales, relajación guiada y una valoración participativa de las sensaciones y aprendizajes del mes.

Análisis y recomendaciones - Sede Km 41:

En Km 41 se observó entusiasmo, cooperación y buena integración durante el circuito recreativo. Las actividades con música y balón facilitaron la participación y permitieron aplicar las capacidades trabajadas durante el mes. Se recomienda mantener este tipo de dinámicas para fortalecer la motivación, la socialización y la continuidad del ejercicio físico.

Análisis y recomendaciones - Sede Pava:

En Pava las actividades recreativas generaron una respuesta positiva y un ambiente de confianza. Los participantes mostraron mayor interés en las tareas con pañuelos, aros y



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

ejercicios cooperativos. Se recomienda continuar combinando movimiento y recreación, conservando instrucciones claras y adaptaciones que permitan la participación segura de todo el grupo.

Registro fotográfico - Sede Km 41:



Registro fotográfico - Sede pava:



Camilo Hernández C

Camilo Hernández Cifuentes
Educador físico



Área: Manualidades - Pava

Responsable: Gloria I Marulanda

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Elaboración de una repisa decorativa en forma de mariposa mediante el aprovechamiento de cartón y la aplicación de técnicas de ensamblaje, cartapesta, estuco, pintura y decoración.

Objetivo: Favorecer en las personas mayores la capacidad de transformar materiales reciclables en objetos decorativos y funcionales mediante la elaboración de una repisa en forma de mariposa. La actividad estuvo orientada a fortalecer la perseverancia, el seguimiento de procesos de construcción, la percepción de formas y proporciones, la toma de decisiones y la expresión creativa, promoviendo la satisfacción personal frente al producto terminado.

Metodología:

La actividad se desarrolló a partir de un proceso de transformación artesanal, en el cual las personas mayores participaron progresivamente en la construcción de la repisa, partiendo de un material reciclable hasta obtener una pieza decorativa y funcional. El trabajo se organizó de acuerdo con las diferentes características y requerimientos de cada etapa, permitiendo avanzar únicamente cuando las condiciones de la estructura y de los materiales eran adecuadas.

Inicialmente se realizó la interpretación de los moldes de la mariposa y su traslado al cartón. Posteriormente se efectuó el corte de las piezas y se procedió a su organización para facilitar el ensamblaje. Las diferentes partes fueron unidas mediante silicona líquida, verificando progresivamente que conservaran la forma y proporción de la figura.

Una vez conformada la estructura, se cubrieron las uniones con cinta para disimular los empalmes y proporcionar mayor uniformidad. Posteriormente se aplicó la **técnica de cartapesta**, mediante la colocación progresiva de capas de papel sobre la estructura. Esta fase se realizó de manera pausada, permitiendo que el material secara adecuadamente antes de continuar con el siguiente procedimiento.

Después de finalizar y secar la cartapesta, se realizó la **aplicación del estuco**, cubriendo la superficie para disminuir irregularidades y obtener una base más uniforme. Se revisaron las diferentes zonas de la repisa y se realizaron los ajustes necesarios antes de iniciar la pintura.



Posteriormente se aplicó **pintura blanca como base** y, una vez preparada la superficie, cada persona mayor participó en la elección del color que utilizaron para el acabado de su repisa. Esta etapa permitió incorporar preferencias personales y generar diferencias entre los trabajos elaborados.

Para finalizar, se realizó la decoración con **servilletas con diseños de mariposa y Millares**. Los elementos decorativos fueron ubicados procurando mantener equilibrio y armonía en la pieza. La participación de las personas mayores en esta etapa permitió que cada una tomara decisiones sobre la distribución de los detalles y aportaron características propias a su trabajo.

Durante el proceso se utilizaron demostraciones prácticas, observación directa y orientación puntual. El acompañamiento se ajustó a las necesidades de cada adulto, procurando que las personas mayores ejecutaran por sí mismas las tareas que estuvieran en capacidad de realizar y recibieron apoyo únicamente cuando fuera necesario.

La metodología permitió desarrollar el proyecto durante varias jornadas, respetando los tiempos de secado de la cartapesta, el estuco y la pintura. De esta manera, se favoreció la constancia y el cuidado de cada etapa, permitiendo que las personas mayores observaran de forma progresiva la transformación de la estructura inicial hasta obtener el producto terminado.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la ejecución de la actividad se evidenció interés por el proceso de transformación del cartón, especialmente al observar cómo la estructura inicial adquirió mayor resistencia y una apariencia diferente mediante la aplicación de las distintas técnicas. La evolución de la pieza permitió mantener la expectativa frente a las etapas siguientes y favoreció la permanencia en el proceso.

Uno de los hallazgos más significativos estuvo relacionado con la **capacidad de las personas mayores para mantener un proyecto durante varias jornadas**. Al requerirse diferentes tiempos de preparación y secado, fue necesario retomar el trabajo en sesiones posteriores, lo que permitió observar disposición para continuar una tarea iniciada y reconocer los avances alcanzados en cada encuentro.



Durante la elaboración de los moldes y el corte del cartón se observó que la conservación de las proporciones de la mariposa requería revisar previamente los trazos antes de realizar los cortes. Se recomendó continuar utilizando actividades que impliquen comparar, verificar y corregir antes de ejecutar una acción definitiva, especialmente en trabajos donde la simetría influye directamente en la presentación final.

La técnica:

La técnica de cartapesta representó una experiencia importante dentro del proyecto, debido a que permitió modificar progresivamente la textura y resistencia del cartón. Se observó que algunas personas necesitaron orientación para distribuir las capas de papel de manera uniforme. Se recomendó continuar utilizando demostraciones visuales y acompañamiento puntual para facilitar la comprensión de este tipo de procedimientos.

En la etapa de **estucado** se identificó interés por mejorar la apariencia de la superficie antes de aplicar la pintura. Algunas personas realizaron revisiones de sus trabajos y solicitaron orientación sobre las zonas que requerían mayor cobertura. Se recomendó mantener este tipo de procesos, ya que permiten que la persona mayor participe en la identificación de detalles que pueden ser mejorados antes de avanzar.

La selección del color permitió observar diferentes preferencias personales y una mayor participación en las decisiones relacionadas con el acabado. Cada persona pudo escoger el tono que consideraba más apropiado para su trabajo, favoreciendo la apropiación del producto elaborado.

La decoración con **servilletas de mariposa y Millare** permitió trabajar la distribución de pequeños detalles y el cuidado de los acabados. Se observó que la ubicación de estos elementos requería analizar previamente el espacio disponible para evitar sobrecargar determinadas zonas. Se recomendó continuar desarrollando actividades decorativas en las que se permita decidir dónde y cómo ubicar los elementos, fortaleciendo la autonomía en el diseño.

Otro aspecto relevante fue la valoración que algunas personas realizaron sobre el resultado obtenido al comparar la estructura inicial de cartón con la pieza terminada. Este contraste permitió reconocer el trabajo realizado durante las diferentes etapas y generó satisfacción frente al producto final.

Se recomendó continuar desarrollando manualidades que permitan transformar materiales reciclables en objetos con una utilidad concreta, ya que este tipo de proyectos



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

facilita que las personas mayores reconozcan el potencial de los materiales y encuentren nuevas posibilidades para su aprovechamiento.

También se recomendó conservar una organización por etapas y respetar los tiempos de secado entre procedimientos, especialmente después de la cartapasta, el estuco y la pintura. Esto contribuye a prevenir daños en la estructura y favorece una mejor calidad en los acabados.

Finalmente, se recomendó realizar espacios de exposición y socialización de las repisas terminadas, permitiendo que las personas mayores compartan el proceso realizado y reconozcan las diferencias entre los trabajos. Estas acciones contribuyen a valorar el esfuerzo individual, fortalecer la satisfacción por el producto elaborado y motivar la participación en nuevos proyectos de artes manuales.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



16 sept 2026 2:11:55 p.m.
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales



Mié, 16 de sep 2026 14:46
Manizales, Caldas
Nota: CV Rural - Secretaría del
desarrollo social - Alcaldía de

Código de Foto: 1NXNKEE2TNKCGB



22 sept 2026 2:19:31 p.m.
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales



Mié, 28 de sep 2026 14:17
Manizales, Caldas
Nota: CV Rural - Secretaría del
desarrollo social - Alcaldía de

Código de Foto: AKBNTGNKYN3EYX



Mié, 16 de sep 2026 14:34
Manizales, Caldas
Nota: CV Rural - Secretaría del
desarrollo social - Alcaldía de

Código de Foto: TGBWACWYWG4HL4



Jue, 24 de sep 2026 10:06
La Cabaña, Manizales, Caldas
Nota: CV Rural - Secretaría del
desarrollo social - Alcaldía de

Código de Foto: MMRCBKTYEPB3NN



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Gloria I Marulanda

Gloria I Marulanda
Tallerista Manualidades

Área: Manualidades - Km 41

Responsable: Andrea del Pilar Oyuela Echeverry

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Entre lanas y girasoles.

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la creatividad y la capacidad de concentración de los adultos mayores mediante la elaboración de una composición artística utilizando la técnica de arte textil con lana en relieve, promoviendo la participación activa, la expresión artística y el adecuado manejo de los materiales.

Metodología:

Inicio:



Se realizó una introducción a la actividad “Entre lanas y girasoles”, brindando información general sobre las características de los girasoles y su representación dentro de la composición artística. Posteriormente, se presentaron los materiales requeridos y se explicaron de manera clara y secuencial los pasos para el desarrollo de la manualidad, haciendo énfasis en el manejo adecuado y seguro de los elementos.

Desarrollo:

Los adultos mayores realizaron el diseño de un girasol sobre una base de cartón y posteriormente iniciaron la aplicación de lana siguiendo las formas previamente establecidas. Durante el proceso utilizaron silicona líquida para fijar los materiales y generar el efecto de relieve. La actividad permitió estimular la coordinación viso-manual, la precisión de los movimientos, la concentración y la creatividad, respetando el ritmo y las capacidades individuales de cada participante. Se brindó acompañamiento y orientación durante la ejecución, favoreciendo la participación y autonomía en la elaboración de los trabajos.

Cierre:

Al finalizar la actividad se realizó la socialización de los trabajos elaborados, permitiendo que los participantes observaran y compartieran sus producciones. Se resaltó el esfuerzo, la creatividad, la dedicación y la participación demostrada durante el proceso, así como la importancia del adecuado uso y cuidado de los materiales utilizados.

Observaciones o recomendaciones:

Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa y una disposición favorable por parte de los adultos mayores frente a la propuesta de elaboración artística. La utilización de lana como elemento principal permitió generar un espacio de exploración de diferentes texturas, formas y colores, favoreciendo el interés y la motivación de los participantes durante el proceso creativo. Se observó que los participantes siguieron las orientaciones brindadas para la elaboración del girasol y realizaron progresivamente las diferentes etapas de la actividad, de acuerdo con sus capacidades y ritmo de trabajo.

La actividad permitió fortalecer procesos relacionados con la motricidad fina, especialmente en acciones que implican tomar, organizar, ubicar y fijar los materiales sobre la superficie de cartón. De igual manera, se favoreció la coordinación viso-manual, la atención y concentración, teniendo en cuenta que la elaboración de la figura requirió seguir una secuencia y mantener la orientación espacial de los materiales. El ejercicio también constituyó un espacio para estimular la creatividad y la expresión individual,



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

permitiendo que cada participante desarrollará su trabajo desde sus propias posibilidades.

Se recomienda continuar implementando actividades manuales de este tipo, incorporando progresivamente nuevas técnicas, texturas y materiales que permitan mantener la motivación y fortalecer las habilidades previamente mencionadas.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Nuestra cascada de los sueños.

Objetivo: Fortalecer la creatividad, la coordinación viso-manual y la motricidad fina de los adultos mayores mediante la elaboración de una composición decorativa inspirada en una cascada, utilizando materiales reciclados y elementos ornamentales, favoreciendo la precisión en la manipulación, la concentración, la exploración de texturas y colores y la expresión artística.

Metodología:

Inicio:

Se dio inicio a la actividad mediante la presentación de la propuesta denominada “Nuestra Cascada de los Sueños”, generando un espacio de motivación y acercamiento a la actividad artística. Se explicó a los participantes el propósito de la elaboración, los materiales que serían utilizados y la secuencia general para la construcción de la composición.

Posteriormente, se realizó la presentación de los diferentes materiales, entre ellos cartón, lana verde, piedras pequeñas, flores artificiales, pequeños animales decorativos, silicona en barra y pinturas de diferentes colores. Se brindaron orientaciones relacionadas con la manipulación adecuada de los materiales y herramientas, procurando facilitar la comprensión de las instrucciones y promover una participación segura y organizada.

Desarrollo:



Durante el desarrollo de la actividad, los adultos mayores realizaron una composición decorativa sobre una base de cartón, tomando como inspiración la representación de una cascada. Inicialmente se trabajó la preparación y pintura de la superficie, para posteriormente incorporar los diferentes elementos ornamentales de acuerdo con la propuesta de cada participante.

Se utilizaron materiales como lana, piedras pequeñas, flores artificiales y pequeños animales decorativos, los cuales fueron ubicados y fijados progresivamente mediante procesos de superposición y utilización de silicona. Esta dinámica permitió trabajar diferentes movimientos de precisión, favoreciendo la coordinación viso-manual y la motricidad fina mediante acciones como tomar, organizar, ubicar, sostener y fijar los elementos.

Durante el proceso se brindó acompañamiento y orientación de acuerdo con las necesidades observadas, respetando los ritmos individuales de ejecución y promoviendo que cada participante pudiera desarrollar su composición de acuerdo con sus propias posibilidades. La actividad favoreció igualmente la concentración, la exploración de colores y texturas y la expresión de ideas mediante la creación artística.

Cierre:

Una vez finalizadas las composiciones, se realizó un espacio de revisión y socialización de los trabajos elaborados. Cada participante tuvo la oportunidad de observar el resultado de su proceso y compartir su producción con los demás.

Durante este momento se resaltaron aspectos relacionados con el esfuerzo, la dedicación, la creatividad y la participación demostrada a lo largo de la actividad. Se reconoció el valor de cada elaboración como resultado del proceso individual de creación, fortaleciendo la valoración de las capacidades y habilidades de los participantes.

Observaciones o recomendaciones:

Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una disposición favorable por parte de los adultos mayores frente a la propuesta de elaboración artística. La utilización de diferentes materiales permitió generar un espacio dinámico de exploración, creación y participación, favoreciendo el interés de los participantes por desarrollar una composición propia y experimentar con diferentes colores, texturas y elementos decorativos.



Se observó que la actividad permitió estimular habilidades relacionadas con la motricidad fina y la coordinación viso-manual, principalmente a través de la manipulación de elementos pequeños, su selección, ubicación y fijación sobre la superficie de trabajo. Estas acciones requirieron precisión y coordinación de los movimientos, contribuyendo al ejercicio de habilidades manuales dentro de un contexto significativo y creativo.

De igual manera, la actividad favoreció procesos de atención y concentración, teniendo en cuenta que los participantes debían seguir una secuencia de elaboración y mantener la atención sobre la ubicación de los diferentes elementos que componían la cascada. La posibilidad de seleccionar y combinar materiales también permitió fortalecer la creatividad y la expresión artística, respetando las características y posibilidades individuales.

Se brindó acompañamiento durante las diferentes etapas del proceso, especialmente en aquellos momentos que requerían mayor precisión en la manipulación de los materiales o apoyo para seguir las instrucciones. Este acompañamiento se orientó a facilitar la participación sin sustituir las acciones que los participantes podían realizar de manera autónoma, promoviendo así el desarrollo de sus capacidades y la confianza en sus propias habilidades.

El espacio de socialización al finalizar la actividad permitió reconocer los resultados obtenidos y valorar el esfuerzo realizado por cada participante. Se considera importante mantener este tipo de espacios, debido a que permiten fortalecer la motivación, el reconocimiento personal y la valoración del trabajo propio y de los demás.

Como recomendación, se considera pertinente continuar desarrollando actividades de laborterapia que incorporen diferentes técnicas manuales, materiales reciclables, elementos naturales y recursos decorativos, procurando variar progresivamente las propuestas para mantener el interés y favorecer el desarrollo de diferentes habilidades. Se recomienda igualmente adaptar el nivel de complejidad de las actividades a las capacidades individuales, ofreciendo instrucciones claras, demostraciones prácticas y apoyo oportuno cuando sea requerido.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Andrea Oyuela Echeverri

**Andrea del Pilar Oyuela
Tallerista Manualidades**



INFORME CUALITATIVO CENTRO VIDA RURAL JAVA

Área: Enfermería - Java

Responsable: Daissy Johana Higuaita Arias

Fecha: 30 de septiembre 2026

Descripción general:

Durante el mes se desarrollaron actividades educativas y lúdicas orientadas al cuidado de la salud y el bienestar de los adultos mayores, abordando inicialmente el tema de la higiene del sueño, con el propósito de promover hábitos que contribuyeran a mejorar el descanso, el bienestar físico y emocional y la calidad de vida de las personas mayores. Se brindaron recomendaciones sobre la importancia de establecer rutinas adecuadas antes de dormir, reconocer hábitos que favorecían o afectaban el descanso y comprender la importancia de un sueño reparador.

Posteriormente, se abordó el sistema digestivo, brindando información sobre sus principales órganos y funciones, el recorrido de los alimentos y la importancia de mantener hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, el consumo adecuado de agua y fibra, la adecuada masticación, la higiene de manos y alimentos y la actividad física. También se trataron algunas molestias y enfermedades digestivas frecuentes, así como medidas de prevención y signos de alarma que requerían atención médica.

Los temas fueron desarrollados mediante explicaciones sencillas, preguntas, juegos, dramatizaciones y actividades participativas, generando espacios de aprendizaje, interacción y reflexión. Estas actividades permitieron fortalecer conocimientos y promover el autocuidado, motivando a los participantes a incorporar hábitos saludables que favorecieran tanto un descanso adecuado como una buena salud digestiva, contribuyendo de esta manera a su bienestar y calidad de vida.

Tema o actividad: Higiene del sueño.

Objetivo: Promover hábitos de higiene del sueño que contribuyan a mejorar el descanso, el bienestar físico y emocional y la calidad de vida de las personas mayores.

Metodología:

Se inició la actividad realizando preguntas a los participantes sobre sus hábitos de sueño, como si habían dormido bien, cuántas horas habían dormido la noche anterior y



qué actividades realizaban antes de acostarse. Posteriormente, se realizó una charla educativa sobre la importancia del sueño y los hábitos que favorecían un descanso adecuado, explicando algunas prácticas que podían incorporar para lograr un descanso más reparador. También se explicaron de manera sencilla las fases del sueño y su importancia.

Luego, se desarrolló una actividad lúdica en la que se mencionaron diferentes hábitos relacionados con el descanso y los participantes debían identificar si estos ayudaban a dormir mejor o podían afectar la calidad del sueño. Después de cada respuesta, se explicó brevemente por qué el hábito mencionado podía ser beneficioso o perjudicial para el descanso.

Para finalizar, se entregó a cada adulto mayor una sopa de letras con palabras relacionadas con el tema trabajado, promoviendo la atención y el ejercicio de la memoria. Finalmente, se realizó una socialización grupal en la que se compartieron los aprendizajes y se despejaron las dudas e inquietudes de los participantes.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la actividad se evidenció buena disposición e interés por parte de los adultos mayores, quienes participaron activamente compartiendo sus experiencias relacionadas con el sueño y los hábitos que realizaban antes de dormir. Se observó buena participación durante la identificación de hábitos favorables y desfavorables para el descanso, logrando reconocer algunas prácticas que podían contribuir a mejorar la calidad del sueño. La sopa de letras permitió reforzar los conceptos trabajados, favoreciendo además la atención y la memoria. Finalmente, los participantes expresaron sus inquietudes y se realizó una retroalimentación para fortalecer los conocimientos adquiridos.



Tema o actividad: Conociendo el sistema digestivo.

Objetivo: Reconocer el sistema digestivo, sus principales órganos y la función que cumple cada uno, comprendiendo de manera sencilla el recorrido que realizan los alimentos desde que ingresan al organismo hasta su eliminación.

Metodología:

Se inició la actividad realizando en el tablero un dibujo del sistema digestivo, mediante el cual se explicó de manera sencilla qué era, para qué servía y cuáles eran sus

principales partes y funciones. Posteriormente, se solicitó a los participantes realizar en sus cuadernos el dibujo del sistema digestivo, identificando cada una de sus partes. Se dictó el nombre de cada órgano y se explicó brevemente la función que cumplía dentro del proceso de digestión.

Luego se ubicaron en el tablero diferentes piezas elaboradas en foami, correspondientes a las principales partes del sistema digestivo. Los participantes pasaron de manera voluntaria y, con orientación, fueron ubicando y armando cada una de las piezas hasta completar el sistema digestivo, recordando el nombre y la función de cada órgano.

Para finalizar, se entregó a los participantes un rompecabezas del sistema digestivo, con el propósito de que lo armaran e identificaran las diferentes partes que lo conformaban. Durante la actividad, se brindó orientación y se realizaron preguntas sobre el nombre y la función de cada órgano, reforzando de manera lúdica los conocimientos adquiridos durante la explicación.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la actividad se evidenció buena disposición e interés por parte de los adultos mayores. Se observó participación durante la explicación, la elaboración del dibujo y el armado del rompecabezas del sistema digestivo. Los participantes lograron identificar algunas de sus principales partes y relacionarlas con sus funciones. La actividad permitió reforzar los conocimientos de manera dinámica y sencilla, además de generar un espacio de interacción y aprendizaje grupal. Se resolvieron las inquietudes presentadas y se brindó retroalimentación sobre los temas abordados.





Tema o actividad: La boca y el estómago.

Objetivo: Comprender la importancia de la masticación y la función que cumplen la boca y el estómago durante el proceso de digestión, promoviendo hábitos adecuados de higiene oral y alimentación.

Metodología:

Se dio la bienvenida a los participantes y se realizó una explicación sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada, destacando el consumo de

fibra, agua, frutas y verduras, así como los hábitos que favorecían una adecuada digestión. También se abordó la importancia de mantener una buena higiene oral como parte del cuidado de la salud digestiva.

Posteriormente, se desarrolló la actividad lúdica “El viaje de los alimentos”. A algunos participantes se les entregó una pieza correspondiente a una de las partes del sistema digestivo y a otros se les asignaron diferentes alimentos. Los participantes que representaron los alimentos iniciaron el recorrido desde la boca y avanzaron por las diferentes partes del sistema digestivo, siguiendo el proceso que realizaba el alimento. Quienes representaron cada órgano realizaron una pequeña actuación y explicaron qué sucedía con el alimento al pasar por esa parte del sistema digestivo.

Para finalizar, se mencionaron diferentes hábitos relacionados con la alimentación, la higiene oral y la digestión, y los adultos mayores identificaron si estos eran saludables o

no saludables. Después de cada respuesta, se explicó de manera sencilla cómo cada hábito podía favorecer o afectar la salud de la boca y el adecuado funcionamiento del sistema digestivo.

Observaciones:

Durante la actividad se evidenció buena disposición y participación por parte de los adultos mayores, quienes mostraron interés por conocer la importancia de una alimentación equilibrada y los hábitos que favorecían una buena digestión. La actividad “El viaje de los alimentos” permitió reforzar de manera lúdica el reconocimiento de las diferentes partes del sistema digestivo y sus funciones. Los participantes se integraron activamente en las representaciones y demostraron interés al identificar los hábitos saludables y no saludables relacionados con la alimentación, la higiene oral y la digestión. Finalmente, se resolvieron las inquietudes presentadas y se reforzaron los conocimientos adquiridos durante la actividad.





Tema o actividad: Cuidado de los intestinos.

Objetivo: Identificar las funciones de los intestinos y reconocer la importancia del consumo de agua, fibra y actividad física para favorecer una adecuada digestión y prevenir problemas como el estreñimiento y la diarrea.

Metodología:

Se inició la actividad con una explicación sobre la función de los intestinos dentro del proceso digestivo, destacando la importancia del intestino delgado y el intestino grueso. Posteriormente, se abordó la importancia del consumo de fibra y agua para favorecer el adecuado funcionamiento intestinal, así como las principales causas y medidas de prevención del estreñimiento. También se brindaron recomendaciones sobre los cuidados que debían tenerse durante episodios de diarrea, haciendo énfasis en la importancia de mantener una adecuada hidratación.

Como actividad lúdica, se realizó “La canasta de la fibra”, en la cual se presentaron diferentes alimentos que los participantes debían clasificar en dos canastas, según fueran ricos o bajos en fibra. Después de cada elección, se explicó de manera sencilla el aporte de cada alimento y cuáles podían favorecer la prevención del estreñimiento.

Para finalizar, se desarrolló la actividad “Mito o verdad”, en la que se presentaron diferentes afirmaciones relacionadas con el cuidado de los intestinos, el estreñimiento, la fibra, la hidratación y la diarrea. Los participantes identificaron si cada afirmación era un mito o una verdad y, posteriormente, se realizó una breve explicación de cada

respuesta, permitiendo reforzar los conocimientos y aclarar las inquietudes que se presentaron durante la actividad.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la actividad se evidenció buena disposición e interés por parte de los adultos mayores, quienes participaron activamente en la explicación y compartieron sus experiencias relacionadas con el estreñimiento, la alimentación y el consumo de agua. La actividad “La canasta de la fibra” permitió identificar diferentes alimentos y reconocer cuáles aportaban fibra y favorecían el adecuado funcionamiento intestinal. Asimismo, en la actividad “Mito o verdad” se observó participación y atención, logrando reforzar los conocimientos sobre la importancia de la fibra, la hidratación y los cuidados frente a la diarrea. Al finalizar, se resolvieron las dudas e inquietudes de los participantes y se reforzaron los hábitos de autocuidado para mantener una adecuada salud intestinal.





Tema o actividad: Prevención y cuidado del sistema digestivo.

Objetivo: Reconocer algunas de las enfermedades digestivas más frecuentes, sus principales síntomas y medidas de prevención, fortaleciendo hábitos de autocuidado que contribuyan al mantenimiento de una buena salud digestiva.

Metodología:

Se inició la actividad con un saludo y una conversación grupal en la que se preguntó a los participantes sobre las molestias digestivas que habían presentado o conocían, promoviendo la participación y el intercambio de experiencias. Posteriormente, se realizó una explicación sobre algunas enfermedades digestivas frecuentes, como gastritis, reflujo, estreñimiento, diarrea y problemas de la vesícula biliar, abordando sus principales síntomas, factores relacionados y medidas de prevención.

Para finalizar, se realizó un “Bingo de la salud digestiva”, utilizando palabras relacionadas con los temas trabajados, con el propósito de reforzar los conocimientos adquiridos de manera lúdica. Como cierre, cada participante expresó un compromiso de autocuidado, mencionando un hábito saludable que pondría en práctica para favorecer su salud digestiva.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la actividad se evidenció buena disposición e interés por parte de los adultos mayores, quienes participaron compartiendo sus experiencias y conocimientos sobre las diferentes molestias digestivas. Se observó atención durante la explicación de las

enfermedades, sus síntomas y medidas de prevención. El “Bingo de la salud digestiva” favoreció la participación, la interacción y el refuerzo de los temas trabajados. Al finalizar, los participantes identificaron hábitos saludables que podían incorporar a su vida cotidiana y expresaron sus compromisos de autocuidado.



Toma de signos vitales.

Objetivo: Realizar la toma y el registro de los signos vitales de los adultos mayores dos veces por semana, con el propósito de llevar un seguimiento periódico de su estado de

salud, identificar oportunamente cambios o posibles alteraciones y brindar las recomendaciones necesarias de acuerdo con los resultados obtenidos, favoreciendo así el cuidado y bienestar de los usuarios.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la toma de signos vitales se evidenció buena disposición y colaboración por parte de los adultos mayores. Se realizó el seguimiento de manera periódica, permitiendo identificar y registrar los valores obtenidos y detectar oportunamente cualquier variación en su estado de salud. Cuando se presentaron valores fuera de los rangos habituales, se realizó el seguimiento correspondiente y se brindaron las recomendaciones necesarias, favoreciendo el cuidado y bienestar de los participantes.



Intervenciones individuales.



Objetivo: Brindar atención y acompañamiento individual a los adultos mayores de acuerdo con sus necesidades, mediante la gestión de citas y controles médicos, orientación sobre el uso adecuado de los medicamentos, administración de medicamentos e insulina según indicación, acompañamiento en el baño y demás cuidados requeridos. Asimismo, realizar seguimiento telefónico a los usuarios que no asistieron al Centro Vida, con el fin de conocer las razones de su ausencia y verificar su estado. De igual manera, apoyar la continuidad de los tratamientos mediante la gestión y entrega de medicamentos donados por la Fundación Newman, de acuerdo con fórmula médica y necesidades identificadas.

Observaciones o recomendaciones:

Durante las intervenciones individuales se brindó acompañamiento de acuerdo con las necesidades de cada adulto mayor. Se realizó gestión y seguimiento de citas y controles médicos, orientación sobre el uso adecuado de los medicamentos, administración de tratamientos e insulina según indicación, acompañamiento en el baño y demás cuidados requeridos. También se efectuó seguimiento telefónico a los usuarios que presentaron inasistencias, manteniendo comunicación con ellos o sus familiares para conocer su situación.

Adicionalmente, se realizó la entrega de medicamentos gestionados y donados por la Fundación Newman a usuarios que los requerían y que no contaban con ellos debido a dificultades en la entrega por parte de su EPS. Antes de la entrega se verificaron las fechas de vencimiento y se tuvo en cuenta la fórmula médica correspondiente, contribuyendo así a la continuidad de sus tratamientos y al bienestar de los adultos mayores.



Citas médicas:

NOMBRE	ESPECIALIDAD	FECHA	HORA	LUGAR
Gloria Hurtado	Medicina general	01/09/2026	11:00am	Nueva eps Laureles
María soledad Giraldo	Medicina general	02/09/2026	10:00 am	Assbasalud San José La Pelusa
Rosa Amelia Ramírez	Infiltración	03/09/2026	09:00 am	Centro Médico Avenida Santander



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Nestor Ocampo	Nefrología	04/09/2026	04:00 pm	RTS
Flor María Parra	Odontología	07/09/2026	08:30 am	Assbasalud San José La Pelusa
Margarita Jiménez	Medicina general	10/09/2026	02:40 pm	Centro Piloto
Leonardo Restrepo	Cardiología	11/09/2026	10:20 am	Clínica La Presentación
Rosa Amelia Ramírez	Medicina Familiar	12/09/2026	10:00 am	Centro Médico Avenida Santander
Martha Lucia Cardona	Medicina general	15/09/2026	02:00 pm	Assbasalud San José La Pelusa
Flor María Parra	Gastroenterología	21/09/2026	01:00 pm	Avidanti
Leonardo Antonio Restrepo	Medicina general	23/09/2026	09:41 pm	Virrey Solis centro
Iván Ceballos	Medicina general	22/09/2026	03:30 pm	Assbasalud San José La Pelusa
María Magdalena Agudelo	Ecografía pélvica	24/09/2026	09:30 am	Centro Medico Avenida Santander
Luz Elena Castro	Medicina general	25/09/2026	03:38 pm	Virrey Solis Centro
Gilberto Arias	Control cardiovascular	28/09/2026	0840 am	Virrey Solis Centro
German Antonio Arias	Control cardiovascular	29/09/2026	10:20 am	Virrey Solis Centro
Juan de Dios Agudelo	Control cardiovascular	29/09/2026	10:40 am	Virrey Solis Centro
Jesús Arnaldo Zuluaga	MAPA	29/09/2026	07:00 ama	Avidanti



Conclusión general:

Durante el mes de septiembre se desarrollaron diferentes actividades orientadas al cuidado integral y bienestar de los adultos mayores del Centro Vida Rural Jaba. Se realizó seguimiento permanente a su estado de salud mediante la toma de signos vitales, seguimientos e intervenciones individuales, gestión de citas y controles médicos, orientación sobre el uso adecuado de medicamentos y acompañamiento de acuerdo con las necesidades identificadas.

De igual manera, se llevaron a cabo actividades educativas y lúdicas que permitieron fortalecer conocimientos y prácticas de autocuidado, promoviendo hábitos saludables y espacios de participación e integración. Se brindó apoyo mediante la entrega de

medicamentos gestionados a través de la Fundación Newman, contribuyendo a las necesidades de los usuarios y a la continuidad de sus tratamientos.

En general, se evidenció buena disposición y participación de los adultos mayores en las diferentes actividades. El trabajo realizado durante el mes permitió fortalecer el acompañamiento individual y grupal, promoviendo no solo el cuidado de la salud, sino también el bienestar, la autonomía y una atención cercana y humanizada.

Daissy Johana Higueta Arias

Daissy Johana Higueta Arias
Auxiliar de enfermería



Área: Psicología

Responsable: Valentina Ospina Suarez

Fecha: 30 de septiembre 2026

Descripción general:

Durante el mes de septiembre se desarrollaron actividades orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, la estimulación cognitiva, las relaciones interpersonales, la salud mental y la comunicación en los adultos mayores del Centro Vida. A través de conversatorios, dinámicas grupales, ejercicios de estimulación cognitiva y espacios de reflexión, se promovió la participación, la expresión de emociones, el reconocimiento de recursos personales y el fortalecimiento de vínculos entre las personas mayores.

Las actividades permitieron abordar diferentes aspectos relacionados con el bienestar integral, favoreciendo espacios de interacción, aprendizaje y expresión. Asimismo, se promovió el reconocimiento de la importancia de las redes de apoyo, el cuidado de la salud mental, el fortalecimiento de la memoria y el respeto por las diferentes formas de comunicación.

Durante el mes también se realizó acompañamiento individual de acuerdo con las necesidades identificadas en los adultos.

Tema o actividad: Día Internacional de la Alfabetización.

Objetivo: Promover el reconocimiento de la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida, valorando la lectura, la escritura y los conocimientos adquiridos como herramientas para la autonomía, la participación social y la estimulación cognitiva.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante un conversatorio relacionado con la importancia de continuar aprendiendo a lo largo de la vida. Posteriormente, se realizaron dinámicas con palabras, refranes y conocimientos adquiridos por los adultos mayores durante sus diferentes etapas de vida. También se generó un espacio para recordar experiencias relacionadas con la etapa escolar y aprendizajes significativos. Finalmente, se realizó una reflexión grupal sobre la importancia del aprendizaje para el bienestar, la autonomía y la confianza personal.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidenció buena disposición y participación por parte de los adultos mayores. El espacio permitió compartir conocimientos, recuerdos y experiencias relacionadas con la vida escolar y los aprendizajes adquiridos a lo largo de los años. Las dinámicas facilitaron la interacción entre los adultos y favorecieron el reconocimiento de las capacidades y conocimientos que cada persona conserva desde su historia de vida. Se recomienda continuar promoviendo actividades que permitan estimular las capacidades cognitivas y valorar los conocimientos adquiridos por los adultos mayores. Favorecer espacios de participación donde puedan compartir experiencias, aprendizajes y saberes de manera activa.



Tema o actividad: Prevención del suicidio.

Objetivo: Sensibilizar sobre la importancia del cuidado de la salud mental, el reconocimiento de recursos personales y la identificación de redes de apoyo como



elementos que pueden contribuir al bienestar emocional y al afrontamiento de situaciones difíciles.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante un espacio de conversación sobre los momentos difíciles que pueden presentarse en la vida y la importancia de contar con personas y recursos de apoyo. Posteriormente, los adultos mayores participaron en la dinámica nombrada recetas para los días difíciles, identificando personas significativas, actividades agradables, recuerdos positivos, palabras de ánimo y acciones que pueden ayudarles a sentirse mejor. Se complementó la actividad con una dinámica grupal de participación y preguntas relacionadas con el bienestar emocional, finalizando con una reflexión sobre la importancia de expresar lo que se siente y buscar apoyo cuando sea necesario.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidenció participación activa y disposición para compartir experiencias y recursos personales. Los adultos mayores lograron identificar diferentes elementos que relacionan con su bienestar emocional, como la compañía de personas significativas, actividades de su agrado, recuerdos positivos y palabras de motivación. La actividad favoreció un ambiente de confianza y permitió reforzar la importancia de las redes de apoyo y de solicitar acompañamiento ante situaciones que puedan generar malestar emocional. Se recomienda continuar fortaleciendo espacios de conversación sobre salud mental y bienestar emocional. Promover el reconocimiento de redes de apoyo y recursos personales, así como la expresión oportuna de emociones y la búsqueda de acompañamiento ante situaciones que puedan afectar el bienestar.





Tema o actividad: Amor y amistad.

Objetivo: Fortalecer los vínculos afectivos y las relaciones interpersonales mediante el reconocimiento de cualidades, expresiones de afecto, gratitud y valoración positiva entre los adultos mayores.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante una dinámica de amigo secreto, en la cual cada adulto mayor recibió el nombre de un compañero. Posteriormente, cada participante elaboró un mensaje con palabras positivas, cualidades, agradecimientos y expresiones de amistad para la persona asignada, acompañado de un detalle simbólico. Finalmente, se realizó la entrega de los mensajes y una reflexión grupal sobre la importancia de expresar afecto y valorar a las personas que hacen parte de nuestro entorno.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidenció buena disposición y entusiasmo frente a la actividad. El ejercicio permitió fortalecer la interacción entre los adultos y generar expresiones de afecto, reconocimiento y compañerismo. Los adultos mayores tuvieron la oportunidad de reconocer cualidades positivas en sus compañeros y compartir mensajes significativos, favoreciendo un ambiente agradable y de integración grupal. Se recomienda continuar desarrollando actividades que fortalezcan los vínculos sociales y afectivos entre las personas mayores. Promover espacios donde puedan expresar reconocimiento, gratitud y afecto hacia sus compañeros, fortaleciendo las relaciones interpersonales.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Alzheimer.

Objetivo: Brindar información básica sobre la enfermedad de Alzheimer y promover el cuidado de la memoria mediante actividades de estimulación cognitiva y el fortalecimiento de hábitos que favorezcan el bienestar cerebral.

Metodología:

La actividad inició con un conversatorio sobre el Alzheimer y las diferencias entre algunos cambios normales de la memoria asociados al envejecimiento y aquellas

alteraciones que requieren mayor atención. Posteriormente, se realizaron ejercicios sencillos de memoria, atención, asociación y evocación, incluyendo actividades para recordar palabras, identificar imágenes, seguir secuencias y recuperar información. También se compartieron estrategias para facilitar el recuerdo de nombres, fechas y actividades cotidianas. Finalmente, se realizó una reflexión sobre la importancia de mantener una vida activa, socializar y continuar aprendiendo.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidenció interés y participación en los ejercicios propuestos. Las actividades permitieron estimular diferentes procesos cognitivos de manera lúdica y facilitaron la participación de los adultos mayores de acuerdo con sus capacidades. Se observó interés por compartir experiencias relacionadas con la memoria y por conocer estrategias que pueden utilizar en sus actividades cotidianas. Se recomienda continuar implementando actividades de estimulación cognitiva que involucren memoria, atención, asociación y evocación. Promover hábitos relacionados con una vida activa, la socialización y el aprendizaje continuo como parte del cuidado integral de los adultos mayores.





Tema o actividad: El lenguaje: Comunicarnos más allá de las palabras.

Objetivo: Fortalecer las habilidades de comunicación y expresión, reconociendo diferentes formas de comunicarse y promoviendo la importancia de la expresión corporal, la interacción social y el respeto por las diversas maneras de comunicación.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante un conversatorio sobre el lenguaje y las diferentes formas de comunicación, haciendo énfasis en la comunicación no verbal. Posteriormente, se realizó una dinámica grupal en la que las personas mayores representaron mediante gestos, movimientos y expresiones faciales diferentes palabras relacionadas con emociones, personas y situaciones cotidianas, mientras sus compañeros intentaban identificarlas. Finalmente, se realizó una reflexión sobre la importancia de la comunicación no verbal y el respeto por las diferentes formas de comunicación, incluyendo una aproximación a la importancia de la lengua de señas para las personas sordas.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidenció buena disposición y participación en la dinámica. La actividad generó un ambiente de interacción y diversión, permitiendo que los adultos mayores exploraran

formas diferentes de expresar ideas y emociones sin utilizar palabras. El ejercicio favoreció la observación, la expresión corporal y la comunicación entre compañeros, además de promover el respeto por las diferentes formas de comunicarse. Se recomienda continuar desarrollando actividades que permitan fortalecer la comunicación verbal y no verbal. Promover dinámicas de expresión corporal y reconocimiento de diferentes formas de comunicación, favoreciendo el respeto, la inclusión y la interacción social.



Intervenciones individuales:

Objetivo: Brindar acompañamiento psicológico individual a los adultos mayores, orientado a la atención de necesidades emocionales, el fortalecimiento del bienestar y la orientación frente a situaciones personales y familiares.

Metodología:

Las intervenciones individuales se realizaron mediante espacios de escucha activa, acompañamiento emocional, orientación y contención, permitiendo a los adultos mayores expresar pensamientos, emociones y preocupaciones relacionadas con

diferentes situaciones de su vida cotidiana. Se brindó atención de acuerdo con las necesidades identificadas, fortaleciendo estrategias de afrontamiento y recursos personales.

Durante el mes se realizaron seguimientos presenciales y telefónicos de acuerdo con las condiciones y necesidades particulares de los adultos mayores, procurando mantener un acompañamiento oportuno.

Observaciones o recomendaciones:

Se identificaron diferentes necesidades de acompañamiento emocional relacionadas principalmente con situaciones familiares, condiciones personales, sentimientos de tristeza, preocupación, soledad y dificultades en la convivencia. Los espacios individuales permitieron brindar atención oportuna, favorecer la expresión emocional y orientar frente a las situaciones identificadas.

Asimismo, se realizó seguimiento a los adultos mayores que presentaron necesidades particulares, procurando fortalecer sus recursos personales, redes de apoyo y estrategias de afrontamiento. Se recomienda dar continuidad a los procesos de acompañamiento individual y realizar seguimiento a los casos que presenten mayor necesidad de apoyo emocional. Mantener la articulación con familiares, redes de apoyo y demás profesionales cuando la situación lo requiera. Continuar fortaleciendo los recursos personales y las estrategias de afrontamiento de los adultos mayores.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





Conclusión general:

Durante el mes de septiembre se desarrollaron actividades enfocadas en el fortalecimiento del bienestar emocional, la estimulación cognitiva, la salud mental, las relaciones interpersonales y la comunicación de los adultos mayores. Los espacios grupales permitieron promover la participación, la expresión de experiencias y emociones, el reconocimiento de recursos personales y el fortalecimiento de vínculos entre los adultos.

Se evidenció una respuesta favorable frente a las actividades propuestas, especialmente aquellas que involucraron dinámicas grupales, intercambio de experiencias, recuerdos, juegos y participación activa. Estos espacios favorecieron la interacción social, el aprendizaje y la expresión de capacidades y conocimientos adquiridos a lo largo de la vida.

Los temas abordados permitieron trabajar diferentes dimensiones del bienestar psicológico, promoviendo tanto el cuidado de la salud mental como la estimulación de procesos cognitivos, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el reconocimiento de diferentes formas de comunicación.

Desde el área de Psicología se resalta la importancia de continuar fortaleciendo espacios participativos y lúdicos que permitan a los adultos mayores expresarse, compartir sus



experiencias, mantener activas sus capacidades cognitivas y fortalecer sus recursos personales y sociales, favoreciendo así su bienestar integral.

Valentina O

Valentina Ospina Suarez
Psicóloga

Área: Trabajo Social

Responsable: Anggie Daniela Ramírez Castrillón

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: “Mi familia, mi historia y mis raíces”.

Objetivo: Reconocer la importancia de la familia como principal red de apoyo y reflexionar sobre la diversidad de formas familiares que existen, promoviendo el respeto, la aceptación y la valoración de cada historia familiar.

Metodología:

Se inició introduciendo la temática mediante preguntas orientadoras sobre el concepto de familia y sus tipologías. Posteriormente, se expusieron las transformaciones y diversas estructuras familiares actuales, generando un espacio de diálogo participativo.

Posteriormente, cada participante representó gráficamente a su núcleo familiar en su cuaderno. Acto seguido, socializaron de forma voluntaria su dibujo, lo que permitió visibilizar la percepción individual del rol que ocupan dentro de sus hogares. Luego, se implementó una técnica lúdica utilizando un dado: las puntuaciones pares requirieron una expresión corporal (baile), mientras que las impares evaluaron los contenidos teóricos aprendidos.

Finalmente, a través de un mural interactivo con la silueta de una familia en el tablero, cada adulto mayor consignó por escrito una cualidad o valor indispensable en el núcleo familiar, consolidando un producto reflexivo grupal.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidencia que gran parte de la población adulta mayor vive en tipologías familiares unipersonales o extensas, expresando en sus relatos sentimientos encontrados de sobrecarga de cuidado o, en contraste, aislamiento.

Fortalecimiento de redes de apoyo:

Generar talleres comunitarios enfocados en la prevención del abandono familiar y la promoción del rol activo de la persona mayor en la toma de decisiones del hogar.

Continuidad en metodologías participativas:

Mantener dinámicas lúdico-expresivas en intervenciones futuras, adaptadas a las capacidades motrices y cognitivas de la población para incentivar la cohesión grupal.





Tema o actividad: “El duelo: cambiar, soltar y seguir”.

Objetivo: Brindar un espacio de reflexión y expresión emocional que permita a los adultos mayores reconocer diferentes tipos de pérdidas y duelos, comprendiendo que el duelo es un proceso personal que puede presentarse ante diversos cambios significativos de la vida.

Metodología:

Se inició la actividad haciendo una pregunta abierta al grupo: “cuando escuchamos la palabra duelo, ¿qué pensamos?”, para saber qué conocimientos e ideas previas tenían los adultos mayores. A partir de allí, se formularon varias preguntas sencillas sobre sí se puede sentir duelo al cambiar de casa, dejar de trabajar, perder una amistad, cuando los hijos se van, cuando cambia la forma de hacer las cosas o cuando se pierde independencia. Luego, se realizó la dinámica “¿Qué sentiría yo?”, en la cual se leyeron situaciones ficticias para que los participantes expresaran libremente las emociones que les generarían esos momentos.

Posteriormente, se explicaron los distintos tipos de duelo que existen, aclarando que no solo ocurren por el fallecimiento de un ser querido, sino también por el cambio de vivienda, la pérdida del trabajo, el fin de relaciones o amistades, los cambios en las capacidades físicas, la pérdida de proyectos y la pérdida de autonomía. Además, se presentó un cuadro sobre las etapas del cambio y las emociones que suelen acompañar estos procesos, como la ira, la negociación, la tristeza y la aceptación.

Para finalizar, se llevó a cabo una actividad creativa en el cuaderno donde cada adulto mayor dibujó una nube en la que escribió lo que le ha dado motivación frente a las pérdidas vividas, unas gotas de lluvia con los duelos que ha atravesado en su vida, y unas flores brotando después de la tormenta como símbolo de las enseñanzas que le dejaron esas experiencias.

Observaciones o recomendaciones:

La mayoría de los adultos mayores asociaban el duelo solo con la muerte de un familiar, pero durante la actividad lograron identificar que sus cambios de salud, de vivienda o la ida de los hijos también son pérdidas que duelen y requieren un proceso de adaptación.

La lectura de situaciones ficticias ayudó a que hablaran con más confianza de sus propias emociones, sintiéndose escuchados y comprendidos por sus compañeros.

Es importante dar continuidad a espacios donde se pueda hablar abiertamente de la tristeza o la frustración, ayudándoles a ver estas emociones como algo normal dentro de su etapa de vida.





Tema o actividad: “Amor y amistad: los afectos que hacen más bonita la vida”.

Objetivo: Fortalecer los vínculos afectivos y las relaciones interpersonales de los adultos mayores mediante actividades de reconocimiento, expresión de sentimientos, gratitud y valoración de las personas significativas en sus vidas.

Metodología:

Se inició la actividad entregando a cada adulto mayor un corazón de papel para que lo doblaran a la mitad y escribieran en un lado qué es para ellos el amor y en el otro qué es la amistad, para luego pegarlo en su cuaderno. Desde Trabajo Social, este primer ejercicio se realizó para explorar la visión afectiva de los participantes y promover la expresión de sus sentimientos. Durante la dinámica se encontró que la mayoría asocia estos valores con la compañía, el respeto y la presencia de la familia, expresando que en esta etapa de sus vidas el afecto se traduce más en escucha y presencia que en cosas materiales.

Posteriormente, se utilizó una bolsa con tarjetas de cualidades representativas del grupo, donde cada participante sacó una al azar y se la pegó en el pecho para resaltar su personalidad. La intención desde la disciplina fue fortalecer el autoconcepto, elevar la autoestima y fomentar el reconocimiento positivo entre iguales. En el desarrollo de esta acción se halló que a varios adultos les costaba al principio asumir la cualidad como propia por timidez o modesta costumbre, pero con los aplausos y la validación de sus

compañeros, el ambiente se llenó de sonrisas, orgullo y una notable elevación del ánimo grupal.

Para finalizar, se le entregó a cada adulto mayor la silueta de una persona para que la pintaran, le escribieran el nombre del ser que más aman y la pegaran en el cuaderno. Este momento se diseñó con el propósito de identificar las redes de apoyo afectivo y los vínculos significativos con los que cuenta cada participante. Durante este proceso se encontró que los hijos, nietos y, en algunos casos, las parejas o sus animales de compañía son el motor principal de sus vidas; no obstante, también se identificaron algunos casos donde se reflejó nostalgia o dolor por la distancia y ausencia de ciertos familiares, lo que permitió intervenir a tiempo desde la escucha individual.

Observaciones o recomendaciones:

Los adultos mayores mostraron un gran interés al expresar sus ideas sobre el amor y la amistad, relacionándolos principalmente con el apoyo mutuo, la compañía y la familia.

Al pintar la silueta y escribir el nombre de su ser querido, se evidenció que los hijos, nietos y parejas son sus principales fuentes de cariño y motivación diaria.

Promover actividades o notas que los adultos puedan llevar a casa para compartir con las personas que mencionaron en sus siluetas, fortaleciendo la comunicación con sus familias.





Tema o actividad: “Inclusión social y respeto por la diversidad: todos somos diferentes, todos hacemos parte”.

Objetivo: Promover en los adultos mayores el reconocimiento y respeto por las diferencias individuales, culturales, sociales, físicas y familiares, fortaleciendo la convivencia, la empatía y la participación inclusiva dentro de la comunidad.

Metodología:

Se inició dividiendo al grupo en dos filas frente a frente, donde cada adulto mayor le dijo al compañero que tenía adelante una cualidad positiva que lo caracteriza. Desde Trabajo Social, este primer acercamiento se realizó para romper el hielo, subir la autoestima y ver qué tan cercanos o aislados se sentían entre sí, encontrando que al principio a algunos les daba pena hablar, pero rápidamente el ambiente se volvió cálido y de mucho respeto.

A partir de allí, se introdujo el tema de la diversidad y las diferencias, conversando sobre aspectos como la edad, la cultura, el género, la forma de hablar, los tipos de familia, los gustos y las tradiciones. Esto se hizo con el propósito de motivar la tolerancia y ver qué prejuicios o ideas preconcebidas traían los participantes. En las conversaciones se encontró que, aunque muchos crecieron en entornos tradicionales, tienen un gran deseo de aprender y comprender las formas de vida de las nuevas generaciones.

Posteriormente, se repartieron tarjetas verdes y rojas para analizar diferentes situaciones cotidianas de inclusión o exclusión. Esta dinámica se pensó para evaluar la capacidad del grupo de reconocer situaciones de injusticia o rechazo en su entorno diario. Se



encontró que identificaron muy bien las conductas excluyentes y mostraron un firme rechazo hacia el maltrato o la discriminación de cualquier persona.

Luego, se realizó una ronda de retos donde cada adulto debía cumplir una acción sencilla teniendo una dificultad asignada (como simular falta de visión o movilidad reducida). El objetivo desde Trabajo Social fue ponerse en el lugar del otro y trabajar la empatía hacia las limitaciones que ellos mismos o sus compañeros empiezan a experimentar por la edad. Durante el ejercicio se encontró una alta sensibilidad: los adultos expresaron lo frustrante que es cuando la sociedad no les tiene paciencia, lo que sirvió para acordar que entre ellos se cuidarían y apoyarían más.

Para cerrar, cada participante recibió la plantilla de un rostro para decorarlo según sus propias características, exponerlo ante sus compañeros y pegarlo en el cuaderno. Esto se realizó para reforzar la identidad individual y el amor propio en esta etapa de la vida, encontrando que la mayoría se dibujó con sonrisas y detalles que reflejan orgullo por su apariencia y sus años vividos, consolidando un sentido de aceptación y pertenencia en el grupo.

Observaciones o recomendaciones:

La dinámica inicial permitió fortalecer la confianza entre los participantes, mientras que la ronda de retos ayudó a que comprendieran mejor las limitaciones físicas de sus pares, generando un compromiso de apoyo mutuo.

Al usar las tarjetas rojas y verdes, los adultos mayores demostraron claridad para identificar conductas injustas, mostrando una actitud abierta hacia el respeto de las diferencias.

Seguir motivando al grupo a integrar a aquellos compañeros que son más callados, vienen de otras regiones o tienen estilos de vida diferentes, evitando que se formen subgrupos excluyentes.

Promover espacios de diálogo donde los participantes de distintas culturas o tradiciones puedan compartir sus historias de vida, enriqueciendo la convivencia grupal.



Tema o actividad: “Memoria histórica: Colombia vive en nuestra memoria”.



Objetivo: Fortalecer la memoria histórica y el sentido de identidad de los adultos mayores mediante la recuperación de recuerdos, acontecimientos, costumbres y transformaciones sociales que han marcado la historia de Colombia.

Metodología:

Se inició la jornada introduciendo la temática sobre el concepto de la memoria y su relación directa con la historia personal y colectiva. Desde Trabajo Social, esta apertura buscó sensibilizar al grupo sobre el valor de sus trayectorias de vida como parte fundamental del patrimonio social. Durante la reflexión se encontró que la totalidad de los participantes concibe la memoria no solo como una función cognitiva, sino como una herramienta de identidad, expresando orgullo por ser testigos y guardianes de transformaciones históricas.

A continuación, se realizó un círculo de saberes donde cada adulto mayor compartió un acontecimiento histórico que hubiera marcado su vida, complementándolo con la exposición de 20 datos clave sobre la historia de Colombia. Esta dinámica se implementó para fomentar la participación horizontal, la estimulación cognitiva y el intercambio de recuerdos comunitarios. Como resultado, se evidenció una gran riqueza en la memoria oral del grupo, rescatándose vivencias vinculadas al desarrollo rural y urbano del país, así como momentos de resiliencia frente a contextos históricos complejos.

Posteriormente, cada participante dibujó en su cuaderno un artículo antiguo que solía utilizarse en su juventud y que hoy ha caído en desuso. El propósito técnico de este ejercicio gráfico fue activar la memoria procedimental y remota a través del lenguaje simbólico. Se halló que los adultos plasmaron objetos como planchas de carbón, molindas manuales y radios de tubos, compartiendo con emoción las dinámicas familiares y de trabajo de antaño, lo que fortaleció la valoración de sus saberes cotidianos.

Siguiendo con la metodología, se reprodujeron fragmentos de canciones antiguas para reflexionar sobre los recuerdos y sensaciones que les evocaban. Desde la disciplina, se recurrió a la estimulación remota para movilizar el plano afectivo y la evocación emocional. En los resultados se observó un impacto muy positivo en el estado de ánimo: la música generó un ambiente de nostalgia sana, sonrisas y cohesión grupal, permitiendo que varios adultos expresaran vivencias de su juventud conectadas con el baile, el cortejo y las celebraciones familiares.

Para cerrar, se dividió al grupo en dos equipos para dramatizar un programa de noticias donde representaron un hecho histórico con reporteros, corresponsales e implicados. Esta técnica socio-dramática se eligió para potenciar el trabajo en equipo, la expresión verbal y el empoderamiento grupal. Durante el ejercicio se encontró una excelente disposición al juego de roles, alta creatividad e iniciativa, logrando que los participantes se apropiaran del espacio con seguridad y demostraran su capacidad para reconstruir la historia desde su propia voz.

Observaciones o recomendaciones:

Se constató que los adultos mayores poseen un amplio bagaje de conocimientos sociohistóricos que fortalece el sentido de pertenencia y la identidad cultural del grupo.

La dramatización del noticiero permitió visibilizar habilidades de liderazgo, comunicación y creatividad que suelen estar invisibilizadas en la cotidianidad de la persona mayor.

Continuar utilizando recursos artísticos (música, teatro, dibujo) para favorecer la salud mental, la memoria remota y el bienestar emocional del grupo.

Proponer encuentros con jóvenes o niños de la comunidad donde los adultos mayores puedan transmitir estos saberes y objetos antiguos, consolidando su rol como transmisores de conocimiento.





Conclusiones:

A través de este ciclo de talleres participativos, se logró fortalecer la autoestima, el bienestar emocional y la cohesión grupal de los adultos mayores, utilizando el arte, la lúdica y la memoria histórica como herramientas centrales de la intervención. Las actividades permitieron resignificar vivencias clave como la diversidad, las pérdidas y la identidad personal, consolidando al grupo como un espacio seguro de apoyo mutuo, empatía y reconocimiento del valor del adulto mayor dentro de la sociedad.

El conjunto de intervenciones evidenció que las metodologías vivenciales y lúdicas son idóneas para el trabajo con personas mayores, pues facilitan la exteriorización de emociones, el procesamiento de pérdidas y el fortalecimiento de la red de apoyo social. A través de la reconstrucción colectiva de la memoria, el reconocimiento del propio valor y el respeto por la diversidad, se promovió un envejecimiento activo que reafirma al adulto mayor como un sujeto de derechos, sabiduría y constante aprendizaje en su entorno comunitario.

ANGGIE DANIELA RAMÍREZ C.

Anggie Daniela Ramírez Castrillón
Trabajadora Social



Área: Fisioterapia

Responsable: Beatriz Eugenia De Vargas Molina

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Marcha: Fisiopatología de la marcha senil y cambios biomecánicos.

Objetivo: Identificar los factores modificables del envejecimiento, optimizando el patrón de caminata y reduciendo la incidencia de caídas en el adulto mayor.

Metodología:

Se estructuró bajo un enfoque preventivo y vivencial, combinando la educación somática, el análisis biomecánico en tiempo real y el entrenamiento funcional. En la fase de *"Conociendo mi Biomecánica: Concienciación Postural y Activación de la Marcha"*, se emplearon técnicas de feedback propioceptivo (espejos y guías táctiles) para que el adulto mayor reconozca sus alineaciones corporales defectuosas, complementado con ejercicios de activación del core y estabilización lumbopélvica para optimizar la postura estática. Posteriormente, en *"El Laboratorio del Paso: Análisis Preventivo y Simulación de Fases"*, la intervención fisioterapéutica se trasladó a la dinámica, mediante la descomposición analítica y guiada de cada fase de la marcha (contacto inicial, respuesta a la carga, soporte medio y propulsión), utilizando pistas visuales y auditivas en un circuito de simulación que desafió el equilibrio dinámico y reeducó el patrón motor, permitiendo corregir compensaciones de manera inmediata para reducir el riesgo de caídas.

Observaciones o recomendaciones:

Como observaciones, se destacó que los adultos mayores presentaron una rápida fatiga neuromuscular y asimetrías marcadas en la fase de apoyo, lo que altera su seguridad al caminar. Por ello, se recomienda realizar sesiones breves con descansos programados, utilizar un calzado adecuado que no altere el patrón de marcha, y adaptar los estímulos visuales a la capacidad cognitiva y visual de cada usuario para garantizar un aprendizaje motor efectivo y seguro.



Tema o actividad: *Marcha:* Evaluación clínica de la marcha y tamizaje de riesgo.

Objetivo: Desarrollar estrategias de promoción del movimiento crónico seguro y prevención del impacto del dolor crónico con el fin de evitar la discapacidad funcional, disminuir el consumo excesivo de fármacos y mantener una vida activa e independiente en el adulto mayor.

Metodología:

Se enfocó en una evaluación funcional y entrenamiento reactivo, combinando la medición clínica estandarizada con la simulación de escenarios de la vida diaria bajo la supervisión fisioterapéutica. En la fase de "*Mi Velocidad es mi Salud: La prueba de los 4 Metros y Autovaloración de la Marcha*", se implementó una metodología diagnóstica y participativa donde el adulto mayor realizó la prueba a velocidad habitual mientras el

fisioterapeuta cronómetro el rendimiento para identificar de forma directa criterios de sarcopenia o fragilidad, complementado con una autovaloración guiada para que el usuario aprendiera a reconocer sus propios cambios en el ritmo y su nivel de seguridad. Inmediatamente después, en *"El Desafío del Reloj: Circuito Preventivo Timed Up and Go (TUG)"*, la intervención se transformó en un circuito dinámico multifuncional que entreno las transiciones motoras críticas —levantarse de una silla, acelerar el paso, realizar giros cerrados de 180 a 360 grados y desacelerar para sentarse con control—, utilizando estímulos temporales y variaciones cognitivas (doble tarea) para potenciar la agilidad física, la atención dividida y las estrategias anticipatorias ante el riesgo real de caídas.

Observaciones y recomendaciones:

Se evidencio que los giros cerrados y la transición de sentarse a levantarse son los momentos de mayor inestabilidad y riesgo de congelación del paso (*freezing*), acentuados cuando se añadió una doble tarea. Por lo tanto, se recomienda realizar un anclaje visual previo al giro para guiar el movimiento corporal, monitorear estrictamente la presión arterial antes y después de la prueba para evitar episodios de hipotensión ortostática al ponerse de pie.





Tema o actividad: *Marcha*: Ergonomía, autonomía y adaptación funcional.

Objetivo: Implementar acciones de promoción de la autonomía y prevención de la dependencia funcional mediante la adaptación ergonómica del entorno, el entrenamiento en transferencias seguras y la prescripción oportuna de ayudas técnicas para la marcha, con el fin de mitigar los riesgos de accidentes domiciliarios y preservar la máxima independencia física del adulto mayor en sus actividades de la vida diaria.

Metodología:

La metodología de este bloque se fundamentó en el aprendizaje basado en el entorno y la educación en neurobiología del dolor, orientada a la autonomía y la protección articular del adulto mayor desde un enfoque kinésico. En *"Mi Hogar, Mi Espacio Seguro: Taller de Marcha, Transferencias y Ergonomía"*, se utilizó una metodología de simulación situada que replica las barreras arquitectónicas del domicilio; el fisioterapeuta guío el entrenamiento adaptativo de transferencias complejas (entrar a la ducha, levantarse de la cama o el inodoro) y reeduce la marcha enfrentándose a obstáculos cotidianos, aplicando la ergonomía física para minimizar las fuerzas de cizallamiento en la columna. Posteriormente, en *"Movimiento Crónico Seguro: Autogestión del Dolor y Conservación de Energía"*, la intervención se centró en talleres teórico-prácticos de receptividad corporal y dosificación del esfuerzo, donde se enseñan técnicas de respiración diafragmática para la modulación del dolor, pautas para alternar periodos de actividad y descanso y estrategias cinéticas que disminuyeron el gasto energético en las actividades instrumentales de la vida diaria, transformando al paciente en un gestor activo de su propia condición crónica.

Observaciones y recomendaciones:

Se detectó que el miedo a caer o el dolor articular mal gestionado suelen provocar patrones de movimiento rígidos y bloqueos respiratorios durante las transferencias de peso, incrementando la fatiga general. En consecuencia, se recomendó priorizar la automatización de la espiración durante la fase de máximo esfuerzo (como al levantarse de la cama), fragmentar las tareas del hogar complejas en micro etapas o pausas con descansos intermedios y verificar que el calzado o las superficies del hogar contarán con una tracción óptima para evitar resbalones sin generar tropiezos por un agarre excesivo.



Tema o Actividad: *Marcha:* Técnicas de reeducación y entrenamiento del patrón de marcha.

Objetivo: Implementar programas de promoción del movimiento seguro y prevención de alteraciones locomotoras severas mediante técnicas de reeducación biomecánica y



entrenamiento adaptado del patrón de marcha, con el fin de corregir vicios posturales tempranos, optimizar las fases del paso y minimizar el riesgo de caídas en el adulto mayor.

Metodología:

La metodología se centró en el entrenamiento sensorio-motor avanzado y la adaptación ambiental, utilizando estímulos externos para automatizar el patrón de marcha y preparar al adulto mayor para los desafíos de la comunidad. En *"El Ritmo del Paso: Reeducción de las Fases de la Marcha"*, se implementó una metodología basada en el feedback auditivo rítmico (pistas sonoras y metrónomo) y señales visuales en el suelo, lo que permite al fisioterapeuta sincronizar la cadencia del paso, alargar la zancada y asegurar una correcta transición desde el contacto del talón hasta el despegue de los dedos. A continuación, en *"Desafío Urbano: Propiocepción y Marcha en Superficies Modificadas"*, la intervención simuló de forma controlada el entorno callejero mediante un circuito multisensorial con terrenos irregulares (rampas, césped artificial, espuma de alta densidad y texturas), donde se entrenó el control postural dinámico, las estrategias de tobillo y la velocidad de reacción neuromuscular.

Observaciones y recomendaciones:

Se evidenció que las personas mayores tienden a mirar fijamente al suelo y disminuir la velocidad al enfrentar terrenos irregulares, lo que redujo su control propioceptivo y alteró su balance dinámico. Por lo tanto, se recomienda entrenar progresivamente la fijación de la mirada en puntos intermedios hacia el frente para recuperar la postura erecta, emplear estímulos rítmicos que mantengan la cadencia sin acelerar excesivamente el paso.





Tema o Actividad: *Marcha: Adaptación ambiental y estrategias ante caídas.*

Objetivo: Desarrollar competencias en la identificación de riesgos del entorno y en la capacidad de respuesta motriz del adulto mayor mediante la configuración ergonómica del hogar y el entrenamiento en maniobras de reincorporación segura, con el fin de prevenir tropiezos en la comunidad, mitigar el miedo a caer y reducir el impacto de lesiones secundarias ante una caída fortuita.

Metodología:

La metodología se combinó mediante el aprendizaje lúdico-vivencial con el entrenamiento neuromuscular reactivo bajo un enfoque de autoprotección y seguridad en el entorno del adulto mayor. En la actividad "*Mi Casa Segura: Detectives del Riesgo y Modificación Ambiental*", se implementó una estrategia de simulación participativa y análisis de casos donde los usuarios identificaron mediante un circuito con distractores, los peligros arquitectónicos más comunes del hogar (alfombras sueltas, iluminación deficiente o cables expuestos), diseñaron junto al fisioterapeuta soluciones ergonómicas de bajo costo. Posteriormente, en "*Saber Caer, Saber Levantarse: Entrenamiento en Rescate Autónomo*", la intervención fisioterapéutica utilizó técnicas de descomposición de movimiento en colchonetas y transiciones de suelo a bipedestación; de manera progresiva y controlada, se enseñó a la persona mayor a amortiguar el impacto de una caída involuntaria mediante el control segmental y a aplicar la secuencia de rescate autónomo (como la estrategia de cuadrupedia y apoyo en superficies firmes) para levantarse.

Observaciones y recomendaciones:

Como observaciones se evidenció que el miedo al suelo generó rigidez axial defensiva y bloqueos de la movilidad en cadera y rodillas, lo que paradójicamente dificultó la

secuencia de bipedestación y aumentó el riesgo de lesiones durante las prácticas. En consecuencia, se recomienda iniciar el entrenamiento de rescate autónomo directamente sobre colchonetas elevadas o superficies cómodas para reducir la ansiedad, guiar las transiciones de forma fraccionada asegurando una adecuada fase de estabilización en cuadrupedia antes de intentar levantarse y orientar la modificación ambiental del hogar mediante ajustes reales y progresivos que no alteren la identidad o comodidad del espacio habitado por la persona mayor.



Tema o Actividad: Otras actividades desde fisioterapia.

Objetivo: Optimizar la independencia funcional y la ergonomía del adulto mayor en el desempeño de sus actividades de autocuidado, aseo y arreglo personal, mediante

intervenciones individuales de reeducación motriz y adaptaciones del movimiento que minimicen el dolor y el riesgo de caídas.

Metodología:

La metodología de las intervenciones individuales se basa en un enfoque de terapia ocupacional y fisioterapia funcional basada en la tarea, adaptando el entorno y el movimiento a las capacidades reales de cada adulto mayor. La intervención se ejecuta de manera personalizada mediante el análisis de la actividad y la reeducación segmentaria, donde el fisioterapeuta descompuso tareas complejas (como el abotonado, el peinado o el calzado) en micro-movimientos asistidos, aplicando técnicas de facilitación neuromuscular para mejorar la pinza fina, el alcance articular y el control postural en sedestación o bipedestación.





Conclusión:

Las intervenciones fisioterapéuticas consolidaron la marcha como el principal indicador de salud, independencia y vitalidad en el adulto mayor, no solo como un acto motor espontáneo, sino como un sistema complejo que integra el control postural, la respuesta propioceptiva, la biomecánica aplicada y la adaptación al entorno. A través de la progresión metodológica implementada —que transitó desde la concienciación analítica del paso y la evaluación clínica, hasta la simulación de desafíos urbanos, la reeducación de las actividades de la vida diaria y el rescate autónomo— se logró transformar la mecánica corporal del usuario, disminuyendo efectivamente el riesgo de caídas, optimizando la economía energética y mitigando el dolor crónico.

Beatriz Eugenia De Vargas Molina

Beatriz Eugenia De Vargas Molina
Fisioterapeuta



Área: Educación física

Responsable: Luis Miguel Castaño Álvarez

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: Recreación, integración y movilidad.

Objetivo: Favorecer la integración del grupo mediante juegos sencillos que estimulen movilidad, orientación y comunicación.

Metodología:

1. Calentamiento – 10 min

Se realizó una caminata suave por el espacio.

Movimientos de hombros hacia adelante y atrás.

Flexión y extensión suave de brazos.

Movimientos de tobillos.

Respiración profunda acompañada de elevación de brazos.

2. Juego: “La pelota viajera” – 15 min

Material: Una pelota blanda.

Los participantes se ubicaron sentados o de pie formando un círculo. Se pasaron la pelota mientras sonaba la música. Cuando la música se detuviera, quien tenía la pelota decía su nombre y responde una pregunta sencilla:

¿Cuál es su comida favorita?

¿Qué actividad disfruta hacer?

¿Cuál era su juego favorito de niño?

Capacidades: socialización, memoria, coordinación óculo-manual.

3. Juego: “Simón dice” adaptado – 15 min

El profesor daba unas instrucciones:

“Simón dice levantar la mano derecha”.

“Simón dice tocarse los hombros”.

“Simón dice levantar un pie” —solo si es seguro y con apoyo disponible.

“Simón dice dar dos pasos hacia adelante”.

Se realizaban muchas acciones sentados, especialmente con participantes que tengan dificultades de equilibrio.

4. Juego musical – 10 min

Realizaron movimientos sencillos siguiendo diferentes ritmos:



¡Uniando fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Palmas.

Marcha sentado.

Movimientos de brazos.

Pasos laterales suaves.

5. Vuelta a la calma – 10 min

Los adultos hicieron respiración, estiramientos suaves y conversación grupal sobre qué actividad les gustó más.

Observaciones o recomendaciones:

Se logró evidenciar que los adultos mayores participaron de las actividades y que aquellos que tenían dificultades en su funcionalidad también participaron de ejercicios y se adaptaron los juegos para sus necesidades.





Tema o actividad: Coordinación y recreación.

Objetivo: Estimular coordinación, atención y movilidad mediante juegos recreativos de baja intensidad.

Metodología:

La sesión comprendió las siguientes actividades

Calentamiento – 10 min

Caminata suave.

Marcha en el sitio.

Movilidad articular.

Palmas siguiendo diferentes ritmos.

2. Juego: “Atrapa y pasa” – 15 min

Material: Pelotas de espuma o globos.

En parejas, los participantes:

Se pasaban la pelota con ambas manos.

La pasaban con una mano.

La hacían rebotar suavemente antes de recibirla.

Cambian de compañero.

Adaptación: realizarlo sentados si es necesario.

3. Juego: “Globos al aire” – 15 min

Material: Globos.

El objetivo era mantener un globo en el aire utilizando las manos.

Variantes:

Un golpe cada participante.

Utilizar solamente la mano derecha.

Utilizar solamente la mano izquierda.

Contar cuántos golpes realiza el grupo sin que el globo toque el suelo.

4. Juego: “Colores y movimiento” – 10 min

El profesor mostraba tarjetas de colores:

Verde: caminar.

Azul: levantar brazos.

Amarillo: dar palmas.

Rojo: detenerse.

Se puede aumentar progresivamente la dificultad.

5. Relajación – 10 min

Respiración y movimientos lentos acompañados de música tranquila.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidencio buena disposición y dinamismo por parte de los adultos para ejecutar actividades lúdicas y recreativas, los adultos fueron ubicados en sillas en el patio para tener una mejor visualización del profesor, ellos lograron interactuar entre ellos y tener una actitud muy positiva en la clase de educación física.



Tema o actividad: Recreación y memoria.

Objetivo: Recuperar juegos tradicionales y estimular memoria, comunicación y participación social.



Metodología:

1. Activación – 10 min

Movilidad articular y caminata suave.

2. Juego: “La rana” adaptada – 10 min

Material: Juego de rana o recipientes/aros como objetivos.

Los participantes lanzan objetos ligeros y seguros intentando introducirlos en el objetivo.

Se puede realizar desde una distancia corta y ajustar la dificultad.

3. Juego: “Bolos” - 20 min

Material: Pinos de plástico y pelotas.

Los adultos intentan derribar los pinos desde diferentes distancias; ubicándose en filas para respetar el turno; además se pueden colocar aros para que los adultos pasen por cada uno y acto seguido lancen la pelota.

4. Cielito - 10 min

Material: Tizas, aros y tapa plástica

En el suelo se trazó con las tizas el cielito el cual está conformado con cuadrados y numerados del 1 al 9; los adultos lanzarán una tapa o moneda a los cuadrados comenzando desde el 1 hasta terminar con el 9 y finalmente llegar al cielo.

5. Cierre – 10 min

Los adultos conversaron sobre los juegos de su infancia y cuál les gustaría volver a practicar.

Observaciones y recomendaciones:

El desarrollo de los juegos tradicionales fue muy favorable para los adultos mayores ya que les trajo recuerdos muy memorables de la infancia; dinámicas como el cielito o la rana las disfrutaron al máximo, las practicaron con mucho empeño y contribuyó a sus habilidades motrices y coordinación.



Tema o actividad: Recreación, música y socialización.

Objetivo: Promover el bienestar emocional, expresión corporal y socialización mediante actividades musicales y juegos.

Metodología:

1. Calentamiento musical – 10 min

Se seleccionó música agradable para el grupo.

Los adultos realizaron los siguientes movimientos:

Palmas.

Marcha.

Movimientos de brazos.

Pasos laterales.

Movimientos libres.



2. Juego: “Baila y congélate” – 15 min

Mientras sonaba la música, cada persona realiza movimientos libres.

Cuando la música se detenía, todos debían quedarse quietos.

Adaptación: puede realizarse completamente sentado.

3. Juego: “Adivina la canción” – 15 min

Se reprodujeron fragmentos breves de canciones conocidas por el grupo.

Los participantes intentaron:

Identificar la canción.

Decir quién la interpreta.

Recordar dónde la escuchaban.

Cantar una parte si desean.

4. Juego: “El líder” – 10 min

Una persona realizaba movimientos sencillos y el grupo los imitaba.

Después se cambió al líder. Ejemplos:

Palmas.

Levantar brazos.

Mover los hombros.

Marchar sentado.

Movimientos de manos.

Observaciones o recomendaciones:

Los adultos que pertenecen al grupo de cumbia, banda de guerra y dueto femenino de milonga; ensayaron la ejecución de sus interpretaciones, de igual modo continuaron aprendiendo lo que por varios meses ya tenían practicado, permitiéndoles tener acercamientos como experiencias significativas en prácticas autóctonas de Colombia como lo es la danza de la región caribe, así como la milonga que guarda un pasado histórico derivado de raíces argentinas, africanas y europeas.



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



Tema o actividad: Rumba recreativa.

Objetivo: Promover la actividad física, la socialización y el bienestar emocional de los adultos mayores mediante movimientos rítmicos y actividades de rumba recreativa adaptadas a sus capacidades.

Metodología:

1. Calentamiento — 10 minutos

Se utilizó música alegre, pero de ritmo suave.

Movimientos:

1. Marcha suave en el sitio — 2 minutos.
2. Movimiento de hombros hacia adelante y atrás.
3. Palmas siguiendo el ritmo.



4. Movimiento suave de cadera.
5. Pasos laterales cortos.
6. Marcha acompañada de movimientos de brazos.
7. Respiraciones profundas.

Adaptación: quienes tuvieron dificultades para mantenerse de pie realizaron toda esta parte sentados, utilizando brazos, hombros, tronco y pies.

2. Rumba

básica — 15 minutos

Se seleccionó música que resultara familiar y agradable para el grupo: salsa, merengue, cumbia, porro, vallenato u otros ritmos que ellos disfruten.

Paso 1: Marcha

- 4 pasos hacia adelante.
- 4 pasos hacia atrás.
- Repetir.

Paso 2: Paso lateral

- Un paso a la derecha.
- Juntar los pies.
- Un paso a la izquierda.
- Juntar los pies.

Acompañar con movimientos suaves de brazos.

Paso 3: Palmas

Se realizó: 2 palmas → paso lateral → 2 palmas → paso lateral.

Paso 4: Movimiento libre

Durante 1–2 minutos, cada participante bailó libremente dentro de sus posibilidades.

Consigna: “No estamos buscando bailar perfecto; estamos buscando disfrutar y movernos al ritmo de la música”.

3. Juego recreativo: “El profesor manda” — 10 minutos

El docente se ubicó al frente y realizó movimientos que el grupo debe imitar.

Por ejemplo:

- Palmas arriba.



- Palmas al frente.
- Mover los hombros.
- Marchar.
- Paso lateral.
- Movimiento de brazos.
- Giro suave del tronco.
- Movimiento libre.

Después puedes seleccionar a algunos participantes para que sean “el líder de la rumba” durante 30 segundos.

Esto genera mucha participación y diversión.

4. “La canción favorita” — 10 minutos

Esta puede ser la actividad más significativa de la clase.

Antes o durante la sesión pregunta:

“¿Qué canción les gusta bailar?”

Se eligió 2 o 3 canciones propuestas por el grupo.

Durante cada canción, los participantes pudieron bailar libremente, sin seguir una coreografía estricta.

El profesor puede animarlos:

- “¡Muevan los brazos!”
- “¡Palmas!”
- “¡Paso lateral!”
- “¡Sonrían!”
- “¡Ahora cada uno a su estilo!”

5. Vuelta a la calma — 5 minutos

Se utilizó música tranquila.

- Marcha cada vez más lenta.
- Respiración profunda.
- Elevar brazos al inhalar.
- Bajar brazos al exhalar.
- Movimientos suaves de hombros.
- Estiramiento suave de brazos.
- Relajación.

Observaciones o recomendaciones:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Se evidencia gran participación por parte de los adultos mayores en estas actividades que son lúdicas, en las que la música y el movimiento se combinan en uno solo para contribuir a los procesos de la clase de educación física; ya que las actividades bailadores mejoran la coordinación, la resistencia aeróbica y el mantenimiento o mejora de salud física.



28/09/2026 9:25 a. m.
Centro vida rural Java
Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales



29 sept 2026 10:51:29 a.m.
29
Manizales
Caldas
Centro vida Rural Java
Secretaría de desarrollo social
Alcaldía de Manizales.



30 sept 2026 10:54:04 a.m.
17 Vereda Java
Manizales
Caldas
Centro vida Rural Java
Secretaría de desarrollo social
Alcaldía de Manizales.

Intervenciones individuales:

Objetivo: Realizar intervenciones individuales con los adultos mayores del centro vida rural Java mediante actividades lúdicas y recreativas que permitan tener un espacio de sano esparcimiento y placer.

Metodología:

Se abordó a cada adulto de manera individual, se les explicó que actividades deben realizar en compañía del profesor de educación física, quien utilizó dados, pelotas y balones de plástico para realizar las dinámicas con los adultos; entre las cuales estaba arrojar el dado al suelo y cada número le corresponde a un ejercicio sencillo orientado por el profesor; con las pelotas pequeñas se trabajó malabares con un adulto que le gusta mucho por lo tanto se decidió reforzar esta habilidad psicomotriz; con otra adulta se hicieron actividades de canta juegos utilizando las palmas de la manos para darle ritmo, coordinación y trabajo de hemisferios cerebrales.

Observaciones o recomendaciones:

Abordar estos espacios con los adultos en tiempo de ocio contribuye a mejorar su calidad de vida; ya que el juego, la lúdica y la recreación son medios de la educación física y aportan significativamente a ellos ya que muchas veces vienen estresados de sus casas, o tienen problemas familiares; por lo tanto, el profesional debe estar siempre pendiente de ellos, también escucharlos y orientarlos para que se sientan a gusto o en la institución.





Luis miguel castaño.

Luis Miguel Castaño Álvarez
Educador Físico

Área: Tallerista de Manualidades

Responsable: Alejandra Grisales Gallego

Fecha: 30 de septiembre 2026

Tema o actividad: ¿Qué es y para qué sirve un portarretratos?

Objetivo: Se fomenta la creatividad, la expresión artística y el desarrollo de habilidades manuales mediante la elaboración y decoración de un portarretratos de cartón con pintura, fortaleciendo la motricidad fina, la concentración, la coordinación y la autonomía de los participantes.

Metodología:

La actividad se desarrolló de manera participativa, práctica y flexible, teniendo en cuenta las capacidades, intereses y ritmo de aprendizaje de cada adulto mayor. Inicialmente se realizó una explicación sencilla y demostrativa sobre la elaboración del portarretratos en

cartón, seguida de la entrega de los materiales. Cada participante podrá elegir los colores, diseños y elementos decorativos de acuerdo con sus gustos y creatividad. Durante el desarrollo se brindó acompañamiento y apoyo individual cuando fue necesario, favoreciendo la motricidad fina, la coordinación, la concentración y la autonomía. Se promovió un ambiente agradable de integración, diálogo y colaboración entre los participantes. Al finalizar, se realizó una socialización de los trabajos, reconociendo el esfuerzo, la creatividad y la participación de cada adulto mayor.

Observaciones o recomendaciones:

Durante las clases de manualidades y en la elaboración de portarretratos se observó una participación activa de los adultos mayores, quienes mostraron interés y disposición para desarrollar las diferentes actividades propuestas. Los adultos mayores trabajaron en la elaboración de las piezas, selección de materiales, diseño y decoración, siguiendo las orientaciones brindadas y aportando ideas propias a sus trabajos. Se evidenció concentración, creatividad y dedicación durante el proceso, así como apoyo y colaboración entre compañeros. La actividad permitió fortalecer la motricidad fina, la coordinación, la atención y la autonomía, además de generar un espacio agradable de integración y aprovechamiento del tiempo libre.



Tema o actividad: Entrega de materiales y elaboración de soporte.

Objetivo: Se fortaleció la motricidad fina, la coordinación visomotora, la creatividad y la autonomía mediante la elaboración de un soporte funcional para el portarretratos, promoviendo además la concentración, el seguimiento de instrucciones y la satisfacción por el trabajo manual realizado.



Metodología:

La actividad se desarrollará mediante una metodología participativa, práctica, demostrativa y guiada, teniendo en cuenta las capacidades, habilidades, intereses y ritmos de aprendizaje de los adultos mayores. Inicialmente se realizará una charla introductoria sobre la entrega, reconocimiento y preparación de los materiales, explicando de manera clara y sencilla la función de cada uno, su forma adecuada de utilización y las recomendaciones necesarias para mantener el espacio de trabajo organizado y seguro.

Posteriormente, se realizará una demostración paso a paso de la elaboración del soporte del porta retratos, indicando cómo medir, marcar, cortar, doblar y ajustar el material para obtener una estructura firme y funcional. Los participantes desarrollarán el procedimiento de manera individual, contando con orientación y apoyo cuando lo requieran, respetando siempre su ritmo y promoviendo que realicen por sí mismos la mayor cantidad de pasos posibles.

Durante el desarrollo de la actividad se estimularán habilidades como la motricidad fina, coordinación visomotora, concentración, atención, precisión y seguimiento de instrucciones. También se favorecerá la autonomía mediante la toma de decisiones y la participación activa en cada etapa del proceso.

Una vez elaborado el soporte, se continuará con la selección y combinación de colores de acuerdo con el diseño escogido. Se permitirá que cada adulto mayor explore diferentes tonalidades y posibilidades decorativas, respetando sus gustos, preferencias y creatividad. Se brindará acompañamiento para orientar la combinación de colores sin limitar la expresión individual, permitiendo que cada portarretrato tenga un estilo propio.

Finalmente, se realizará una revisión de los trabajos, verificando que el soporte tenga estabilidad y que los elementos decorativos se encuentren correctamente ubicados. Se reconocerá el esfuerzo, la participación y los avances de cada participante, generando un espacio de motivación, integración y satisfacción por el trabajo manual realizado.

Observaciones o recomendaciones:

En la actividad de creación del soporte para el portarretratos, se notó una respuesta positiva por parte de los adultos mayores, quienes siguieron las indicaciones y demostraciones para medir, marcar, doblar y ajustar los materiales. Cada participante progresó según sus habilidades y velocidad de trabajo, mostrando entusiasmo por aprender y llevar a cabo el proceso de forma independiente. Se observó atención,

coordinación, exactitud y creatividad, especialmente al elegir colores y agregar detalles decorativos. Algunos participantes necesitaron asistencia puntual para completar ciertos pasos, mientras que otros demostraron más autonomía y disposición para ayudar a sus compañeros. En líneas generales, la actividad favoreció el desarrollo de habilidades manuales, impulsó la autoexpresión y creó un entorno de integración, participación y gratificación por los trabajos realizados.



Tema o actividad: Diseño, dibujo y forrado.

Objetivo: Estimular la imaginación, coordinación y expresión artística mediante la creación y decoración del portarretratos, fortaleciendo la confianza y la participación activa.



Metodología:

La metodología se basó en el aprendizaje mediante la práctica y la exploración artística, permitiendo que los adultos mayores participen activamente en la construcción y decoración de sus portarretratos. Inicialmente se presentaron los materiales y se explicó el procedimiento de manera clara, realizando una demostración para facilitar la comprensión de cada paso.

Posteriormente, cada participante elaborará un diseño sobre el cartón, teniendo libertad para escoger formas, figuras y combinaciones de colores según sus preferencias. Se orientará la aplicación de la pintura procurando que puedan experimentar con diferentes tonalidades, trazos y detalles, fortaleciendo la coordinación de movimientos y la precisión manual.

Durante el proceso se utilizarán cartulinas, perlas y pitillos como elementos complementarios para enriquecer la decoración. Se incentiva la creatividad mediante la combinación de diferentes materiales y texturas, permitiendo que cada adulto mayor imprima un estilo personal a su trabajo.

La actividad se desarrollará respetando los diferentes ritmos y habilidades de los participantes. Se proporcionará apoyo individual a quienes lo necesiten, evitando realizar por ellos las tareas que puedan ejecutar de manera autónoma. Al finalizar, se realizará una revisión colectiva de los trabajos, destacando el proceso creativo, la participación y el esfuerzo de cada adulto mayor.

Observaciones o recomendaciones:

Durante la actividad de creación, diseño y embellecimiento del marco, se notó una participación motivada y entusiasta. Los adultos mayores experimentaron con diversas formas, figuras y combinaciones cromáticas, mostrando interés en reflejar sus preferencias y gustos en cada obra. El uso de cartulina, perlas y pitillos facilitó la incorporación de variadas texturas y elementos decorativos, promoviendo la originalidad y la creatividad. Se observó atención, coordinación entre la vista y el movimiento, precisión en los dibujos y disposición para seguir las instrucciones. Algunos adultos necesitan apoyo durante la aplicación de pintura o la colocación de materiales, mientras que otros llevaron a cabo el proceso de manera más independiente. En términos generales, la actividad potenció las habilidades manuales, la expresión artística, la toma de decisiones y la satisfacción personal por el trabajo realizado.



Tema o actividad: Ensamble y acabado final.

Objetivo: Se promueve la autonomía, concentración y satisfacción personal al unir las piezas y realizar los últimos detalles del portarretratos, obteniendo un trabajo terminado y de buena presentación.

Metodología:

Se trabajó desde una metodología de acompañamiento activo y aprendizaje por experiencia, buscando que los adultos mayores sean protagonistas del cierre de su proyecto. Antes de iniciar, se observó el estado de cada portarretratos para identificar qué elementos requieren ajuste, fortalecimiento o decoración adicional.

Actividad No. 1:

Cada adulto mayor retomó su trabajo y realizó una revisión detallada de la decoración. Se incorporaron nuevos elementos de cartulina, escarcha o pintura, procurando mantener armonía entre las diferentes partes del diseño. Se estimuló la toma de



decisiones al permitir que cada adulto determine qué aspectos desea conservar, modificar o complementar.

Actividad No. 2:

Se procedió a unir y asegurar las diferentes piezas utilizando silicona, verificando cuidadosamente los puntos de unión. Posteriormente, se realizaron correcciones en bordes, figuras y elementos decorativos para conseguir un acabado más ordenado. Los acompañe el proceso especialmente en aquellas acciones que requieran mayor precisión.

Como cierre, se realizó una revisión individual del producto terminado, comprobando su estabilidad, limpieza y presentación. Se permitió que los adultos mayores expresen cómo se sintieron durante la elaboración y qué aspectos de su creación consideran más significativos, fortaleciendo la satisfacción personal y la valoración del trabajo realizado.

Observaciones o recomendaciones:

La elaboración y finalización del portarretratos permitió fortalecer la creatividad, la motricidad fina y la autonomía de los adultos mayores, quienes participaron activamente en cada etapa y lograron culminar un producto significativo, reflejando su esfuerzo, dedicación y satisfacción por el trabajo realizado.



21 sept 2026 2:37:23 p.m.
17 Vereda Java
Manizales
Caldas
Centro vida Rural Java
Secretaría de desarrollo social
Alcaldía de Manizales.



22 sept 2026 2:41:04 p.m.
29
Manizales
Caldas
Centro vida Rural Java
Secretaría de desarrollo social
Alcaldía de Manizales.



¡Uniando fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



23 sept 2026 11:30:51 a.m.
29
Manizales
Caldas
Centro vida Rural Java
Secretaría de desarrollo social
Alcaldía de Manizales.



24 sept 2026 3:19:57 p.m.
17 Vereda Java
Manizales
Caldas
Centro vida Rural Java
Secretaría de desarrollo social
Alcaldía de Manizales.

Alejandra Grisales Gallego
Tallerista

INFORME POR ACTIVIDADES		
Fecha: SEPTIEMBRE	Área: NUTRICIÓN	Profesional: LUISA FERNANDA ESCOBAR P.
Centro Vida Rurales		
Mes #7		
Tema 1 Probióticos, prebióticos y simbióticos para el mejoramiento de la salud intestinal en el adulto mayor.		
Subtema Elaboración de procesos alimentarios que impacten en la salud gastrointestinal del adulto mayor identificando los probióticos y su importancia en la incorporación nutricional diaria.		
Objetivo general Implementar estrategias nutricionales que mejoren la salud gastrointestinal de las personas mayor en el programa centro vida a través de la alimentación		
Objetivo específico Identificar alimentos de alta calidad nutricional que contengan probióticos que impacten de forma positiva en el funcionamiento gastrointestinal del beneficiario.		
Desarrollo de la temática <p style="text-align: center;">PROBIOTICOS, PRBIOTICOS Y SIMBIOTICOS</p>  <p>Con cierta frecuencia se escucha hablar de ambos elementos en lo que refiere a salud y alimentación.</p>		

Los probióticos, son alimentos que poseen un contenido de bacterias las cuales serán benéficas para nuestro organismo, estas se encargarán de fortalecer el sistema inmune y ayudar con la digestión de los alimentos.

PROBIÓTICOS

Se entiende por alimento probiótico, aquel que contiene microorganismos vivos, bacterias, con efectos que se pretenden beneficiosos, en concreto, para la flora intestinal y en general para la salud. Otros autores definen los probióticos como “suplementos alimentarios microbianos vivos, que afectan de manera ventajosa al animal huésped, mejorando su equilibrio microbiano intestinal”.

Dentro de este concepto estarían comprendidos productos como el yogur y otros lácteos fermentados con diferentes y diversos microorganismos, que, además, permanecen vivos en el alimento. Es necesario no confundir el concepto “probiótico” con el término “prebiótico”; refiriéndose este último a ingredientes alimentarios que tienen la capacidad de servir de sustrato para la reproducción y actividad de las bacterias comunes de la flora intestinal, o de otros microorganismos supuestamente beneficiosos incluidos en los alimentos. En este caso el ejemplo más claro es el de la fibra alimentaria y los oligosacáridos.

La siguiente tabla muestra ejemplos de cepas de probióticos en algunos productos.

Tomada de: Guías prácticas de Probióticos y Prebióticos de la Organización Mundial de Gastroenterología, mayo de 2008.

Cepa (designaciones alternativas)	Nombre de marca	Fabricante
<i>Bifidobacterium animalis</i> DN 173 010	Activia	Danone/Dannon
<i>Bifidobacterium animalis</i> subsp. <i>lactis</i> Bb-12		Chr. Hansen
<i>Bifidobacterium breve</i> Yakult	Bifiene	Yakult
<i>Bifidobacterium infantis</i> 35624	Align	Procter y Gamble
<i>Bifidobacterium lactis</i> HN019 (DR10)	Howaru™ Bifido	Danisco
<i>Bifidobacterium longum</i> BB536		Morinaga Milk Industry
<i>Enterococcus</i> LAB SF 68	Bioflorin	Cerbios-Pharma
<i>Escherichia coli</i> Nissle 1917	Mutaflor	Ardeypharm
<i>Lactobacillus acidophilus</i> LA-5		Chr. Hansen
<i>Lactobacillus acidophilus</i> NCFM		Danisco
<i>Lactobacillus casei</i> DN-114 001	Actimel, DanActive	Danone/Dannon
<i>Lactobacillus casei</i> CRL431		Chr. Hansen
<i>Lactobacillus casei</i> F19	Cultura	Arla Foods
<i>Lactobacillus casei</i> Shirota	Yakult	Yakult
<i>Lactobacillus johnsonii</i> La1 (Lj1)	LC1	Nestlé
<i>Lactococcus lactis</i> LIA	Normmejerier	
<i>Lactobacillus plantarum</i> 299V	GoodBelly, ProViva	NextFoods Probi
<i>Lactobacillus reuteri</i> ATTC 55730	Retueri	BioGaia Biologics
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> ATCC 53013 (LGG)	Vifit y otros	Valio
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> LB21	Verum	Normmejerier
<i>Lactobacillus salivarius</i> UCC118		
<i>Saccharomyces cerevisiae</i> (boulardii) lio	DiarSafe, Ultralevure y otros	Wren Laboratories, Biocodex, y otros
Analizado como mezcla: <i>Lactobacillus acidophilus</i> CL1285 y <i>Lactobacillus casei</i> Lbc80r	Bio K+	Bio K+ International
Analizado como mezcla: <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GR-1 y <i>Lactobacillus reuteri</i> RC-14	FemDophilus	Chr. Hansen
Analizado como mezcla: VSL#3 (mezcla de 1 cepa de <i>Streptococcus thermophilus</i> , cuatro <i>Lactobacillus</i> spp y tres cepas de <i>Bifidobacterium</i> spp)	VSL#3	Sigma-Tau Pharmaceuticals, Inc.
Analizado como mezcla: <i>Lactobacillus acidophilus</i> CUL60 y <i>Bifidobacterium bifidum</i> CUL 20		
Analizado como mezcla: <i>Lactobacillus helveticus</i> R0052 y <i>Lactobacillus rhamnosus</i> R0011	A'Biotica y otros	Institut Rosell
Analizado como mezcla: <i>Bacillus clausii</i> cepas O/C, NR, SIN, y T	Enterogermina	Sanofi-Aventis

PREBIÓTICOS

Se denominan prebióticos, a los componentes alimentarios o suplementos de la dieta, basados fundamentalmente en hidratos de carbono, que no pueden ser digeridos ni absorbidos durante su paso por el estómago o incluso por el intestino delgado y alcanzan el colon prácticamente intacto, donde serán fuente de energía para un limitado número de microorganismos. Estos microorganismos, denominados probióticos, son principalmente bifidobacterias y lactobacilos (bacterias ácido-lácticas) que forman parte del microbiota normal del tracto gastrointestinal (TGI) y pueden ejercer un efecto beneficioso para la salud. Los prebióticos son, por tanto, ingredientes alimentarios que permiten modificar selectivamente la composición de la flora intestinal, estimulando el crecimiento y la actividad de microorganismos beneficiosos para la salud humana.

La salud de un ser humano depende en gran medida de la homeostasis del organismo y ésta se da por el equilibrio de la flora intestinal. La flora del colon constituye un ecosistema donde muchas especies distintas participan de ciclos vitales interrelacionados. Unas especies viven de los productos generados por otras, y a su vez la actividad metabólica de las primeras beneficia la proliferación de terceras. Las bacterias de la flora están adaptadas a su hábitat, porque están asociadas con la vida del hombre desde hace milenios y han evolucionado junto con él.

El tubo digestivo de los recién nacidos es estéril, está completamente libre de microorganismos, la flora bacteriana se comienza a adquirir inmediatamente después del nacimiento, y paulatina y progresivamente se establece un microsistema en el que se observa un predominio de bacterias anaeróbicas obligadas.

La función principal de la flora del colon es la fermentación de los sustratos no digeribles de la dieta y del moco producido por el epitelio intestinal. Como resultado de esta actividad se recupera energía metabólica, sustratos absorbibles y se produce la proliferación de la población de microorganismos.

La producción de ácidos grasos de cadena corta (AGCC), es una consecuencia de la fermentación de los carbohidratos (prebióticos), que llegan al colon y constituyen una buena fuente de energía. Otra característica importante de la flora colónica es la producción de ácido láctico. Esta flora es capaz de interactuar con los sustratos (alimentos) y producir efectos beneficiosos al hospedero.

También los probióticos facilitan funciones protectoras del sistema digestivo, por lo que son utilizados para prevenir las infecciones entéricas y gastrointestinales.

Para que un microorganismo (probiótico) realice la función de protección debe cumplir los postulados de Huchetson:

- Ser habitante normal del intestino
- Tener un tiempo corto de reproducción
- Tener la capacidad de producir compuestos antimicrobianos
- Ser estable durante el proceso de producción, comercialización y distribución para que pueda llegar vivo al intestino.

El requisito indispensable para que tengan un efecto benéfico en nuestro organismo, es que estos microorganismos puedan ser capaces de atravesar la barrera gástrica, para poder multiplicarse y así colonizar el intestino.

El efecto protector de estos microorganismos se realiza mediante 2 mecanismos:

1. El antagonismo, que impide la multiplicación de los patógenos y la producción de toxinas que imposibilitan su acción patogénica. Este antagonismo está dado por la competencia por los nutrientes o los sitios de adhesión.

2. Mediante la inmuno-modulación, protegen al huésped de las infecciones, induciendo a un aumento de la producción de inmunoglobulinas, aumento de la activación de las células mononucleares y de los linfocitos.

Las bacterias ácido-lácticas utilizan varios azúcares, como la glucosa y la lactosa para la producción de ácido acético mediante la fermentación. Algunas bacterias conocidas como anaerobias facultativas y otras como anaeróbicas obligadas, pueden colonizar transitoriamente el intestino y sobrevivir durante el tránsito intestinal; además por su adhesión al epitelio, modifican la respuesta inmune local del hospedero.

Está demostrado el beneficio de las bacterias vivas que se utilizan como fermentos lácticos en el tratamiento de los signos y síntomas que acompañan la intolerancia a la lactosa.

La eficacia de los probióticos ha sido probada in vitro e in vivo, así como el efecto de los probióticos en estados patológicos como diarreas, infecciones del sistema urinario, desórdenes inmunológicos, intolerancia a la lactosa, hipercolesterolemia, algunos tipos de cáncer y las alergias alimentarias.

El yogur tiene las condiciones necesarias para ser considerado como un alimento probiótico. Contiene microorganismos vivos, una parte de ellos permanece en el sistema intestinal e interactúan con la flora bacteriana.

Estas bacterias presentes en el yogur y otras leches fermentadas se caracterizan por transformar mediante la fermentación algunos azúcares, principalmente la lactosa transformándose en ácidos orgánicos como el láctico y el acético. La ingesta regular de leches fermentadas puede resultar beneficiosa para prevenir enfermedades infecciosas comunes por ingestión de patógenos.

Se ha comprobado que algunos probióticos mejoran los síntomas de intolerancia a la lactosa.

En un estudio en niños suplementados con *Lactobacillus casei*, se observó un aumento de la IgA con una menor duración de la diarrea inducida por rotavirus.

Con el consumo de *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium bifidum*, se obtiene un aumento de la actividad fagocítica de los granulocitos circulantes, por su parte, la ingesta de yogur incrementa la producción de citoquinas. Otra función de los probióticos es la de disminuir la producción de enzimas como la β -glucuronidasa, la β -glucosidasa, la nitroreductasa y la ureasa. Estas enzimas participan en la activación metabólica de los mutágenos y carcinógenos.

Los efectos beneficiosos de los prebióticos, consiste principalmente en estimular selectivamente el crecimiento y/o actividad de uno o más tipos de bacterias en el colon, las que tienen a su vez la propiedad de elevar el potencial de salud del hospedero (el organismo).

Son fundamentalmente fructo y galacto oligosacáridos. Incluida en este concepto está la fibra dietética. En 1976 Trowel, la describió como diferentes compuestos

de origen vegetal, que presentan como común denominador el estar constituidos por macromoléculas no digeribles, debido a que las enzimas del intestino humano no pueden hidrolizarlas.

Para que una sustancia (o grupo de sustancias) pueda ser definida como fibra dietética debe cumplir los requisitos siguientes:

- Ser de origen vegetal
- Formar parte de un conjunto muy heterogéneo de moléculas complejas
- No ser digerida por las enzimas digestivas
- Ser parcialmente fermentada por las bacterias colónicas
- Ser osmóticamente activa

Toda fibra dietética llega al intestino grueso sin haber sido transformada digestivamente. Las bacterias del colon, con sus numerosas enzimas digestivas de gran actividad metabólica, la pueden digerir en mayor o menor medida en dependencia de su composición química y de su estructura.

Los AGCC, productos de un proceso metabólico, son ácidos grasos volátiles que en su mayoría se absorben rápidamente. De estos (butirato, acetato y propionato), el butirato aporta mayor cantidad de energía y desempeña importantes funciones en el colon.

- Suministra la mayor parte de la energía que necesitan las células de la mucosa colónica.
- Estimula el crecimiento y la diferenciación de estas células.
- Inhibe el crecimiento de las células tumorales.

La inulina y la oligofructosa, clasificadas como fibra dietética, son otro ejemplo de prebióticos. Constituyen ingredientes alimenticios naturales, extraídos de las raíces de la achicoria y se encuentran presentes además en otras plantas como la cebolla, el ajo, el espárrago entre otras.

Estos compuestos modulan positivamente la fisiología del sistema gastrointestinal, fundamentalmente en cuanto al aumento del peso de las heces y la frecuencia de evacuación intestinal. Actualmente se estudian otros efectos como el aumento de la absorción de calcio, la estimulación del sistema inmunológico y la reducción del riesgo de cáncer de colon.

La soja es una leguminosa que constituye una buena fuente de fibra soluble e insoluble, cuyos efectos sobre el tránsito digestivo, la carcinogénesis cólica, la eliminación del colesterol y la glucemia son bien conocidos. La proteína de soja ha sido clasificada como alimento funcional por su función en la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades como el cáncer y la osteoporosis. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos de América, debido a los efectos benéficos encontrados al consumo de soja, ha recomendado

una ingestión diaria de 25 g/d de proteína de soja. Esta, además, se utiliza para la obtención de leches fermentadas con bacterias ácido-lácticas.

Los siguientes son algunos ejemplos de alimentos con prebióticos:

- Alcachofas, achicoria y banana: contienen inulina, un prebiótico natural
- Legumbres, patata y boniato: contienen rafinosa y estaquiosa
- Ajo, cebolla y puerro: contienen derivados de inulina y fructooligosacáridos
- Trigo, avena y cebada: contienen inulina
- Espárrago: posee fructooligosacáridos

Los probióticos y prebióticos mantienen una relación estrecha, es responsabilidad de la microflora intestinal, fundamentalmente las bifidobacterias y los lactobacilos, la producción de AGCC y ácido láctico, como consecuencia de la fermentación de carbohidratos no digeribles. Estos productos disminuyen el pH en el colon creando un ambiente donde las bacterias potencialmente patógenas no pueden crecer y desarrollarse. Los prebióticos constituyen el sustrato fundamental (el “alimento”) de las bacterias probióticas.

Hace un siglo, Elie Metchnikoff (científico ruso, premio Nobel, y profesor del Instituto Pasteur en París) postuló que las bacterias ácido lácticas (BAL) ofrecían beneficios a la salud que llevaban a la longevidad. Sugirió que la “autointoxicación intestinal” y el envejecimiento resultante, podrían suprimirse modificando el microbiota intestinal y utilizando microbios útiles para sustituir a los microbios proteolíticos como Clostridium— productores de sustancias tóxicas que surgen de la digestión de proteínas, entre las que se encuentran fenoles, indoles, y amoníaco—. Desarrolló entonces una dieta con leche fermentada por la bacteria, a la que denominó “bacilo búlgaro.”

SIMBIÓTICO

En los productos o alimentos que contienen probióticos con alimentos que contienen prebióticos, ambos alimentos se pueden utilizar de forma combinada ya que se complementan los unos a los otros.

Esa corta relación se explica a continuación, los productos que contienen una combinación de prebióticos con probióticos se han definido como simbiótico, la cual beneficia al huésped mediante el aumento de la sobrevivencia e implantación de los microorganismos vivos de los suplementos dietéticos en el sistema gastrointestinal.

Aún está poco estudiada esta combinación, que podría aumentar la supervivencia de las bacterias en su fase de tránsito intestinal y por tanto, aumentaría su potencialidad para desarrollar su función en el colon. Se ha descrito un efecto sinérgico entre ambos, es decir, los

prebióticos pueden estimular el crecimiento de cepas específicas y por tanto contribuir a la instalación de una microflora bacteriana específica con efectos beneficiosos para la salud.

Una definición de simbiótico es, la combinación de prebiótico y probiótico que influye de manera benéfica en el hospedero al estimular el crecimiento y el metabolismo de las bacterias promotoras de salud del sistema gastrointestinal. El uso de simbiótico requiere de más investigación para determinar las combinaciones de agentes más adecuadas y las dosis de cada uno, así como el vehículo (polvo, solución, cápsula, etc.) para administrarlos.

El sinergismo que se da entre el probiótico y el prebiótico, lo constituye la relación de la cantidad de fibra dietética en la dieta con la microflora intestinal; una dieta pobre en fibra puede producir cambios en la ecología de la microflora intestinal y una disminución en la población de lactobacillus con aumento de bacteroides capaces de desdoblar los ácidos biliares secundarios en compuestos carcinogénicos, como el deshidronorcoleno y el metilcolantreno.

La composición de la flora intestinal puede ser modificada a favor por la ingesta de alimentos suplementados con prebióticos, probióticos o ambos (simbióticos). Será importante profundizar en aquellas cepas de bacterias ácido-lácticas que mejores beneficios reporten en una enfermedad determinada y la dosis efectiva para tales propósitos. Se debe tratar de que lleguen al intestino en cantidad suficiente como para implantarse y colonizar su superficie.

Bibliografía consultada

- Laguna T. Rosalinda (2000) Comunicación a profesionales: Diccionario de nutrición y dietoterapia, 2004.
- Marcos A. III. (s.f.) Cumbre Internacional del Yogurt. Barcelona. 22-23 de abril. Danone SA.
- Robertfroid MB. El rol de los prebióticos en la alimentación infantil. Nestlé.

Metodología de la clase

Taller elaboración de chucrut

Fase inicial: Dentro del proceso de aprendizaje para los adultos mayores, se implementan estrategias pedagógicas lúdicas que buscan que ellos de forma vivencias aprendan y reconozcan los procesos nutricionales más apropiados para su salud alimentaria.

Al inicia el aprendizaje en los alimentos probióticos se utilizan estrategias como las TIC (Las Tecnologías de la Información y las Comunicación (TIC) son parte

de la cultura tecnológica. En este este concepto se incluyen no solamente la informática, las tecnologías de la información y comunicación. Las TIC están en un constante cambio que afecta todos los campos de la sociedad, incluida la educación. La tecnología es una necesidad para la sociedad actual que vive un incesante progreso. Gracias a ella estamos al alcance de más conocimientos, por consiguiente, la demanda de herramientas TIC en la educación es más alta y exigente. De esta forma, las TIC se han convertido en una herramienta para fortalecer las nuevas tecnologías de la educación. Aquí la aplicamos por medio de una presentación On-line en formato PowerPoint en donde los adultos aprecian la siguiente presentación sobre los probióticos



Probióticos:

Microorganismos vivos, que cuando se administran en cantidades adecuadas confieren beneficios a la salud de la persona.

FAO/OMS 2002

Prebióticos:

Hidratos de carbono no digeribles (fibra) que estimulan el crecimiento de bacterias beneficios de la microbiota intestinal.

Probióticos	Microorganismos vivos que confieren un beneficio a la salud del huésped cuando son administrados en cantidades adecuadas
Prebióticos	Ingredientes fermentados selectivamente, que dan lugar a cambios específicos en la composición y/o actividad de la flora gastrointestinal confiriendo de esta manera beneficios en la salud del huésped
Sinbióticos	Productos que contienen tanto probióticos como prebióticos

Probióticos y Prebióticos



PROBIÓTICOS

Microorganismos vivos que componen la microbiota y benefician la salud intestinal



PREBIÓTICOS

Encargados de nutrir a los microorganismos vivos de la microbiota: los probióticos

PROBIÓTICOS

¿QUÉ SON?

Bacterias buenas que conviven con nuestra flora intestinal y ayudan a la absorción de nutrientes

¿CÓMO ACTUAN?

Estan en ciertos alimentos y se instalan en el intestino

BENEFICIOS

Mejoran nuestro sistema inmunitario, la digestión y el tracto intestinal

ALIMENTOS DONDE ENCONTRARLOS

- Verduras fermentadas
- La kombucha
- El tempeh
- El Kimchi
- Yogur
- Kefir
- Miso
- Chucurt



PREBIÓTICOS

¿QUÉ SON?

La "gasolina" que fomenta el crecimiento de las bacterias saludables de nuestra flora intestinal

¿CÓMO ACTUAN?

Son los ingredientes que van a favorecer el crecimiento de especies bacterianas saludables frente a las nocivas

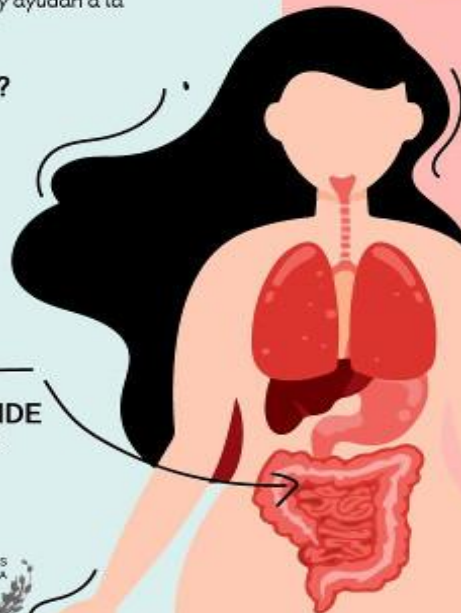
BENEFICIOS

Mejora el transito intestinal

Mantiene saludable nuestra microbiota dotándonos de más salud

ALIMENTOS DONDE ENCONTRARLOS

- Cebolla
- Alcachofa
- Puerro
- Ajo
- Diente de leon
- Plátano
- Agave
- Leche Materna
- Espárragos



PREBIOTICS vs PROBIOTICS



PROBIÓTICOS



Alimentos que contienen bacterias beneficiosas para nuestra microbiota [flora intestinal]. Se ha demostrado la dificultad para que estas bacterias se asienten en nuestro “universo” de bacterias del intestino grueso.

PRESENTES en: chocolate negro, encurtidos [aceitunas, pepinillos...], chucrut [col fermentada], miso, tempeh, kombucha...

PREBIÓTICOS



Alimentos que no contienen esas bacterias, pero fortalecen las ya existentes y ayudan a su proliferación. Más eficaces que los probióticos, ya que resulta más fácil mejorar esas bacterias ya existentes y ayudar a que se multipliquen que ese asienten nuevas.

PRESENTES en: crucíferas [brócoli, coliflor, todo tipo de coles], ajo, cebolla, legumbres, espárragos, alcachofas, puerro, plátano...



Probióticos vs Prebióticos

Son aquellos en los que existen microorganismos beneficiosos vivos como lactobacilos, bifidobacterias y levaduras que ayudan a reforzar nuestro sistema inmunológico.

Beneficios:

Alterar el pH local para crear un ambiente desfavorable para los patógenos. Aumentar la función de la barrera intestinal. Previene infecciones intestinales y genitales. Reduce el riesgo de cáncer de colon.

Los encuentras en la levadura de cerveza, yogurt, subproductos de soya.



Estimulan el crecimiento de las bacterias beneficiosas. A diferencia de las bacterias vivas de los probióticos, los prebióticos son solamente sustancias que ayudan a nutrir a las bacterias beneficiosas.

Beneficios:

Favorecer el desarrollo de bacterias beneficiosas. Recolonizar la mucosa intestinal. Aumento de la frecuencia de las deposiciones.

Los encuentras en la cebolla, ajo, espárragos, alcachofas.



INSTITUTO DE BIOTECNOLOGÍA UANL

Prebióticos X Probióticos



Fase central: después del análisis del concepto de probióticos y su importancia en la vida diaria y la salud se inicia con la elaboración de un probiótico a partir de alimentos naturales en este caso el chocrut.

1. Se inicia con el Mise en place en donde se muestran todos los utensilios e ingrediente que se utilizaran durante la preparación del fermento o

chucrut. En este utilizaron un repollo, otras variaciones de vegetales, una tabla de picar, cuchillo, sal marina, recipiente o bowl en acero inoxidable para efectuar la mezcla, recipientes de vidrio debidamente esterilizados, papel Scott, lazo.

2. Se selecciona en el grupo de personas mayores las personas que quieren pasar a realizar la actividad de forma directa, el propósito es que la interacción en los procesos sea más directa y vivencial en donde ellos mismos elaboren los alimentos que se presentaran, el chucrut en este caso que elaboraron a través de la fermentación con el fin de obtener el tema del día “los probióticos”
3. El beneficiario seleccionado inicia con el proceso de corte del repollo y otras verduras en plumas, pasado el proceso de corte se dispone el repollo picado en un bowl donde se empezará un proceso de deshidratación por medio de la sal marina la cual aporta más minerales a la preparación
4. Después de este proceso se procede a masajear el repollo por aproximadamente 10 minutos obteniendo una fibra suave (la celulosa se rompe) con el 2% de agregación de la sal.
5. Finalmente se extrae el agua y se deposita lo que será el chucrut dentro del recipiente de vidrio se deposita un poco del agua que ha sido extraída del proceso de fermentación, sobre la superficie y finalmente se cubre con una hoja de repollo y una tapa de papel para empezar el proceso de fermentación por 3 a 5 días
6. Al finalizar este periodo el chucrut o fermento de repollo y otros vegetales estará listo para consumir de forma inmediata, se podrá refrigerar por más días en la nevera y poder disfrutarlo por más tiempo

El chucrut es un alimento probiótico, es decir que contiene microorganismos vivos que ayudan a mejorar el funcionamiento de nuestra flora intestinal. ¿Y qué es la flora intestinal? Pues una colonia de bacterias que viven en nuestro intestino en una relación de simbiosis.

En cuanto a las dosis, conviene que lo hagamos con moderación, como unas 3 veces por semana, unas 2-3 cucharadas por ración, aproximadamente.

El chucrut o sauerkraut es col lactofermentada. La lactofermentación es un proceso metabólico que se produce de forma espontánea por la acción de las bacterias naturalmente presentes en la col. La base del chucrut es la col verde o la col blanca, aunque es posible hacerlo también con col lombarda.

El chucrut es un alimento probiótico con muchas propiedades, entre las bacterias encontramos

Lactobacillus plantarum. *Leuconostoc mesenteroides*. *Lactobacillus curvatus*. *Leuconostoc fallax*.



Alimento probiótico, es un fermentado de repollo, beneficia tu flora intestinal por lo que fortalece tu sistema inmunológico, con vitaminas A, B1, B2 y C y minerales como el calcio, hierro, fósforo y magnesio.



Fase final: al finalizar la actividad se entrega a la persona que efectuó la actividad un fermentando y se rifara otro entre las personas mayores



Nota aclaratoria, opción #2

🥒🥕 Vegetales fermentados caseros

Una forma fácil de hacer probióticos naturales desde casa

▶ Ingredientes:

🥬 Repollo blanco

🥒 Pepino

🥕 Zanahoria

🧂 Sal marina

🌿 Romero (opcional)

💧 Salmuera (30g de sal marina x 1 litro de agua)

🔪 Preparación:

1. Pica el pepino y la zanahoria en rodajas y resérvalos.
2. Pica el repollo y pésalo. Agrega 2% de su peso en sal marina.
3. Masajea el repollo con las manos hasta que suelte suficiente líquido.
4. Mezcla el repollo con el pepino y la zanahoria.
5. Lleva todo a un frasco limpio y presiona muy bien para que los vegetales queden compactos.
6. Agrega el líquido que soltó el repollo y aromatiza con un poquito de romero.
7. Si falta líquido para cubrir todo, añade un poco de salmuera (agua + sal).
8. Muy importante: todo debe quedar por debajo del líquido. Puedes ayudarte con una hoja de repollo para presionar.
9. Tapa, marca con la fecha y deja fermentar a temperatura ambiente por unos

días.

Y así como consumiremos probióticos.

En Tema. 2

Valoración y acompañamiento nutricional personas mayores con Sobrepeso

Objetivo general

- Analizar la evolución del peso y del estado nutricional de las personas mayores clasificadas con sobrepeso en los Centros Vida Rural, mediante la comparación entre la valoración inicial (Peso 1) y la retoma nutricional (Peso 2), con el propósito de identificar cambios favorables, desfavorables o de estabilidad y orientar acciones de seguimiento nutricional acordes con las necesidades individuales de esta población.

Objetivo específico

- Comparar el Peso 1 y el Peso 2 de cada persona mayor con sobrepeso para determinar si presentó aumento, disminución o estabilidad del peso corporal.
- Cuantificar el cambio de peso en kilogramos y porcentaje de variación entre la valoración inicial y la retoma, permitiendo reconocer los cambios de mayor relevancia nutricional.
- Analizar la evolución del IMC de las personas inicialmente clasificadas con sobrepeso, determinando quiénes permanecieron en esta categoría, quiénes evolucionaron hacia un rango nutricional normal y quiénes progresaron hacia una categoría de obesidad.
- Comparar la evolución de las personas con sobrepeso entre los siete puntos de atención rural: Kilómetro 41, Lisboa, Arenillo, Pava, Alto Bonito, Java y Cuchilla.
- Identificar los casos que presentan cambios importantes de peso y que requieren seguimiento nutricional, especialmente cuando la variación pueda estar relacionada con pérdida involuntaria de peso, aumento progresivo del exceso de peso o riesgo de pérdida de masa muscular.
- Interpretar los cambios de peso desde una perspectiva integral del envejecimiento, evitando considerar automáticamente la pérdida de peso como favorable o el aumento de peso como desfavorable, y teniendo en cuenta factores como funcionalidad, alimentación, masa muscular y condiciones de salud.
- Orientar recomendaciones de seguimiento nutricional para las personas mayores con sobrepeso, buscando favorecer un estado nutricional adecuado, preservar la masa muscular y la funcionalidad y prevenir la progresión hacia mayores grados de exceso de peso

Introducción

El sobrepeso en la persona mayor representa una condición de exceso de peso que debe interpretarse dentro del contexto del envejecimiento. El IMC continúa siendo una herramienta útil para la clasificación antropométrica, pero en las personas mayores su interpretación debe ser integral porque cambian la estatura, la distribución de grasa y la masa muscular.

En este análisis se utiliza el rango institucional solicitado para personas mayores: sobrepeso entre 28,1 y 32,0 kg/m². No obstante, la Resolución 2465 de 2016 del Ministerio de Salud establece puntos de corte para adultos de 18 a 64 años y no constituye por sí misma una tabla específica para mayores de 64 años.

En personas mayores, bajar de peso no es automáticamente bueno y subir de peso no es automáticamente malo.

Una reducción intencional, gradual y acompañada de conservación de músculo y funcionalidad puede ser favorable cuando existe exceso de peso. En cambio, una pérdida involuntaria puede aumentar el riesgo de desnutrición y pérdida de masa muscular. ESPEN señala que en personas mayores con sobrepeso no se recomienda de forma general una dieta para perder peso debido al riesgo de pérdida muscular y deterioro funcional.

¿Cómo se interpretó el cambio?

Se tomó exclusivamente a las personas cuyo estado nutricional inicial en la tabla aparece como SOBREPESO.

Para cada adulto se comparó Peso 1 con Peso 2 y se determinó: SUBIÓ, BAJÓ o IGUAL.

Posteriormente se calculó el IMC 2 para saber si permaneció en sobrepeso o si salió hacia normalidad u obesidad.

- Permaneció en sobrepeso: IMC 2 entre 28,1 y 32,0 kg/m².
- Salió hacia normalidad: IMC 2 <28,1 kg/m².
- Progresó hacia obesidad: IMC 2 >32,0 kg/m².
- Sin retoma: no existe Peso 2 y, por tanto, no se puede afirmar evolución.

Resultado general del grupo con sobrepeso

Se identificaron 80 personas con sobrepeso en Peso 1. De ellas, 58 tienen retoma y 22 no tienen Peso 2.

Entre quienes sí tienen retoma, 29 subieron, 27 bajaron y 2 mantuvieron exactamente el mismo peso registrado, 42 permanecieron dentro del sobrepeso y 16 salieron de la categoría.

Tabla de resumen

Punto	Sobrepeso P1	Retoma	Sin retoma	Subió	Bajó	Igual	Sigue sobrepeso	Sale	Δ prom. kg
Km 41	7	5	2	2	3	0	3	2	-0.14
Lisboa	5	4	1	3	1	0	2	2	0.77
Arenillo	9	9	0	4	4	1	7	2	-0.26
Pava	11	6	5	2	4	0	3	3	-0.9
Alto Bonito	16	11	5	6	5	0	7	4	0.71
Java	17	11	6	4	7	0	10	1	-0.51
Cuchilla	15	12	3	8	3	1	10	2	1.59
TOTAL	80	58	22	29	27	2	42	16	0.28

Análisis por punto de atención

Descripción de los hallazgos o resultados

Kilómetro 41

- De 7 personas con sobrepeso inicial, 5 tienen retoma.
- Subieron 2,
- Bajaron 3
- Permaneció igual 0.
- De las personas con retoma, 3 permanecen en sobrepeso y 2 salieron de la categoría. Cambio promedio: -0.14 kg.

Permanecen en sobrepeso:

- Blanca Celmira Barco Rendon,
- María Gladis Castaño Gonzales,
- Ricardo Pineda Gonzales.

Salieron del sobrepeso:

- Blanca Lida Sanchez De Bermudez: Obesidad I, +3.6 kg;
- Jose Arley Cardona Acevedo: Normal, -3.4 kg.

NOMBRE COMPLETO	EDAD	TALLA	PESO	PC	IMI	ESTADO NUTRICIONAL	ENFERMEDADES	PESO 2
Ana Lucia Astudillo	74	1,51	68,7	88	30,1	SOBREPESO	ARTROSIS/ DIFICULTADES EN LA MOVILIDAD	
Blanca Celmira Barco Rendon	84	1,41	57,7	83	29,0	SOBREPESO	DM2/COLESTEROL/ RODILLA IZQUIERDA/ DOLOR TREN SUPERIOR ARTRITIS	57,3
Blanca Lida Sanchez De Bermudez	77	1,52	73,3	105	31,7	SOBREPESO	VERTIGOS FUERTES/ OSTEOPOROSIS/ARTROSIS/HTA/EPOC/ DM2	76,9
Jesus Maria Diaz	76	1,46	68,1	103	31,9	SOBREPESO	DM2/ HTA/ GOTA/ACIDO URICO/	
Jose Arley Cardona Acevedo	75	1,59	72	103	28,5	SOBREPESO	TIROIDES/ COLESTEROL/ NO TIENE BUEN EQUILIBRIO/ DISLIPIDEMIA/ DOLOR DORILLA DERECHA	68,6
Maria Gladis Castaño Gonzales	69	1,44	65,4	91	31,5	SOBREPESO	GASTRITIS	65,6
Ricardo Pineda Gonzales	80	1,62	81	111	30,9	SOBREPESO	DM2/HTA/	80,3

Lisboa

- De 5 personas con sobrepeso inicial, 4 tienen retoma.
- Subieron 3
- Bajaron 1
- Permaneció igual 0.
- De las personas con retoma, 2 permanecen en sobrepeso y 2 salieron de la categoría. Cambio promedio: +0.77 kg.

Permanecen en sobrepeso:

- Maria Esneire Franco de Montoya, Rubelia Parra de Castrillon.

Salieron del sobrepeso:

- Villalid Ramirez Alzate: Obesidad I, +1.9 kg;
- Maria Esperanza Jimenez: Normal, -1.1 kg.

NOMBRE COMPLETO	EDA	TALL	PES1	P2	IMC	ESTADO NUTRICIONAL	Enfermedades	PESO 2
Maria Esneire Franco de Montoya	68	1,57	74,9	92,5	30,4	SOBREPESO	HTA/DM2/DISLIPIDEMIA/ CARDIACA	75,3
Rubelia Parra de Castrillon	80	1,4	60,3	102	30,8	SOBREPESO	HTA/ CARDIACA	62,2
Villalid Ramirez Alzate	66	1,46	67,4	94	31,6	SOBREPESO	HTA/DM2/PULMONAR/CARDIACO	69,3
Maria Esperanza Jimenez	62	1,72	77,1	80	26,1	SOBREPESO	HTA/DM2	76
Ana olga betamcouth	62	1,48	58,3	84	26,6	SOBREPESO		

Arenillo

- De 9 personas con sobrepeso inicial, 9 tienen retoma.
- Subieron 4,
- Bajaron 4
- Permaneció igual 1.
- De las personas con retoma, 7 permanecen en sobrepeso y 2 salieron de la categoría. Cambio promedio: -0.26 kg.

Permanecen en sobrepeso:

- Carmen Tulia Florez Castaño,
- Flor Alba Osorio Bermudez,
- Jose Jesus Garcia Rios,
- Luis Carlos Osorio Zapata,
- Maria Adiela Morales De Rios,
- Maria Del Carmen Mejia Bravo,
- Marina Tobon De Osorio.

Salieron del sobrepeso:

- Bertulio Soto Rincon: Obesidad I, +2.3 kg;
- Maria Rubi Ramirez De Osorio: Normal, -6.1 kg.

NOMBRE COMPLETO	EDAD	TALLA	PESO	PC	IM	ESTADO NUTRICIONAL	Enfermedades	PESO 2
Bertulio Soto Rincon	71	1,42	63,5		31,5	SOBREPESO	HTA/ PREDIABETICO/ENFERMEDAD CORONARIA/CARDIOVASCULAR	65,8
Carmen Tulia Florez Castaño	80	1,4	58,4	90	29,8	SOBREPESO	MARCAPASOS/ PARKINSON/ DOLOR RODILLA DERECHA/ METROPOLON/ HTA/	59,4
Flor Alba Osorio Bermudez	78	1,53	71,5	90	30,5	SOBREPESO	LINFODEMA MEMBROS INFERIORES/ ESTREÑIMIENTO GRAVE/ HEMORROIDIS/ CORAZON INFARTO/ HTA/ TRIGLICERIDOS/ CATARATAS/ CASI NO VER/ REMPLAZO DE CADERA/ CV DE SENO	71,5
Jose Jesus Garcia Rios	84	1,58	71,1	89	28,5	SOBREPESO	PERDIO EL OJO DERECHO CON EL LASER EN LA CIRUJIA/ ARTROSIS DEJENERATIVA EN LAS MANOS Y EN LAS RODILLAS/ HTA/ SE SIENTE MAL POR NO VER BIEN	71,5
Luis Carlos Osorio Zapata	85	1,67	83		29,8	SOBREPESO	HTA/EPOC/ DM2/	83,9
Maria Adiel Morales De Rios	92	1,47	65		30,1	SOBREPESO	HTA/ INCONTINENCIA/ CIRUJIA DE CADERA	64,4
Maria Del Carmen Mejia Bravo	82	1,51	64,5	91	28,3	SOBREPESO	ARTROSIS/ HTA/ PACIENTE PSIQUIATRICO/ COLESTEROL/ TIROIDES/	64,4
Maria Rubi Ramirez De Osorio	76	1,45	61,2	86	29,1	SOBREPESO	HTA/ DM2/ GASTRITIS/ ACIDO URICO/ ARTROSIS RODILLAS/ MGRAÑA/ FIBROMIALGIA/ VESICULA	55,1
Marina Tobon De Osorio	83	1,5	66,4	93	29,5	SOBREPESO	HTA/ TIROIDES/ PREDIABETICA/ ARTROSIS/ TAQUICARDIA	66,3

Pava

- De 11 personas con sobrepeso inicial, 6 tienen retoma.
- Subieron 2,
- Bajaron 4
- Permaneció igual 0.
- De las personas con retoma, 3 permanecen en sobrepeso y 3 salieron de la categoría. Cambio promedio: -0.90 kg.

Permanecen en sobrepeso:

- Carlos Julio Gomez,
- Olga Lopez Grajales,
- Rosa Amelia cuervo.

Salieron del sobrepeso:

- Ana Emilia Soto Rojas: Normal, -2.7 kg;
- Ofelia patino orozco: Normal, -1.2 kg;
- Maria Rita Lopez Ceballos: Normal, +0.2 kg.

NOMBRE COMPLETO	EDAD	TALLA	PESO	PC	IM	ESTADO NUTRICIONAL	Enfermedades	PESO 2
Ana Emilia Soto Rojas	64	1,58	66,1	86	26,5	SOBREPESO	TIROIDES,	63,4
Carlos Julio Gomez	67	1,58	71,3	98	28,6	SOBREPESO	NO REFIRE	72,8
Jose Ariel Arias Alvarez	84	1,6	73,9	101	28,9	SOBREPESO	MARES/PROBLEMAS GASTROINTESTINALE/ DOLOR PIERNA IZQUIERDA/ CORAZON	
Lilian velez	66	1,63	79,3	104	29,8	SOBREPESO	EPILEPSIA/ ONSTRUCCION VIA RESPIRATORIA/INCONTINENCIA	
Maria del Carmen Ocampo Becerra	78	1,52	73,6	92	31,9	SOBREPESO	HTA/ ASMATICA/ ARTRITIS/BOCA SECA/	
Maria Zoraida Acosta	72	1,46	64,2	101	30,1	SOBREPESO	DOLOR HOMBRO DERECHO/ ESPALDA/ INFARTO HTA/DM2/DISLIPIDEMIA/ CORAZON	
Ofelia patino orozco	64	1,55	68	99	28,3	SOBREPESO	HTA	66,8
Olga Jaramillo de Hincapie	77	1,5	70,7	89	31,4	SOBREPESO	NO REFIRE/ DOLOR CINTURA	
Olga Lopez Grajales	66	1,51	68,7	107	30,1	SOBREPESO		66,8
Rosa Amelia cuervo	80	1,46	61,2	92	28,7	SOBREPESO	DM2/ HTA/ DOLOR ARTICULAR	59,9
Maria Rita Lopez Ceballos	64	1,58	68,4	97	27,4	SOBREPESO	EPOC	68,6

Alto Bonito

- De 16 personas con sobrepeso inicial, 11 tienen retoma.
- Subieron 6,
- Bajaron 5
- Permaneció igual 0.
- De las personas con retoma, 7 permanecen en sobrepeso y 4 salieron de la categoría. Cambio promedio: +0.71 kg.

Permanecen en sobrepeso:

- Doris Edith Velez Meza,
- Gloria Odalinda Osorio Buitrago,
- Jose Gustavo Suarez Jimenez,
- Maria Pastora Rodriguez de Q.,
- Martha Lucia Gallego Londoño,
- Rodrigo Garcia Cardona,
- Noralba Jimenez Hurtado.

Salieron del sobrepeso:

- Blanca Ines Valencia de Morales: Normal, -1.3 kg;
- Gilberto Duque Velasquez: Normal, +0.2 kg;
- Luis Eduardo Londoño Nieto: Obesidad I, +4.1 kg;
- Maria Georgina Lema Correa: Normal, -2.5 kg.

NOMBRE COMPLETO	EDAD	TALLA	PESO 1	PC	IMC	ESTADO NUTRICION	ENFERMEDADES	PESO 2
Alvaro Nieto Aguirre	88	1,58	72,4	90	29,0	SOBREPESO	HTA- COLESTEROL- DOLOR EN EL CEREBRO- PRE DIABETES	
Blanca Ines Valencia de Morales	84	1,46	60	109	28,1	SOBREPESO	HTA/ VERTGO	58,7
Doris Edith Velez Meza	71	1,5	64	82	28,4	SOBREPESO	EPOC-	68
Gilberto Duque Velasquez	62	1,63	67,5	100	25,4	SOBREPESO	ALTERACION ESTADO COGNITIVO O DE CONCIENCIA	67,7
Gloria Odalinda Osorio Buitrago	64	1,5	64	88	28,4	SOBREPESO	ARTROSIS- HOMEOPATICOS	64,5
Jorge Vargas	87	1,63	81,1	112	30,5	SOBREPESO	ARTRITIS- MARCAPASOS- HTA-COLESTEROL-	
Jose Gustavo Suarez Jimenez	74	1,59	74	96	29,3	SOBREPESO	HTA- GASTRITIS- PROSTATA	75,9
Leticia Zuluaga Tamayo	78	1,44	64,7	76	31,2	SOBREPESO	PREDIABETICA-	
Luis Eduardo Londoño Nieto	76	1,68	89	106	31,5	SOBREPESO	VENA VARIS- PROSTATA- HERNIA INGUINAL-CORAZON- EPOC- HIPOACUSI-PROSTATA-HTA-DM2	93,1
Maria Aurora Londoño de Arias	78	1,42	60,2	85	29,9	SOBREPESO	HTA-COLESTEROL-VENA VARICES	
Maria Dolly Suaza de Nieto	69	1,53	66,6	90	28,5	SOBREPESO	HTA	
Maria Georgina Lema Correa	66	1,55	68,9	86	28,7	SOBREPESO	HTA-OSTEOPOROSIS-	66,4
Maria Pastora Rodriguez de Q.	69	1,5	67,4	90	30,0	SOBREPESO	OSTEOPOROSIS- ULCERA GASTRICA- HTA- PROBLEMA DE OIDO	67,2
Martha Lucia Gallego Londoño	65	1,53	69,6	84	29,7	SOBREPESO	NO REFEIRE	68,8
Rodrigo Garcia Cardona	65	1,65	83,2	99	30,6	SOBREPESO	PROBLEMAS COGNITIVOS- HIPERPLACIA DE PROSTATA	82,6
Noralba Jimenez Hurtado	63	1,52	67	93	29,0	SOBREPESO	dm2/ artrosis insuficiencia venosa/ con neuropatia/	69,5

Java

- De 17 personas con sobrepeso inicial, 11 tienen retoma.
- Subieron 4,
- Bajaron 7
- Permaneció igual 0.
- De las personas con retoma, 10 permanecen en sobrepeso y 1 salieron de la categoría. Cambio promedio: -0.51 kg.

Permanecen en sobrepeso:

- Dolly Giraldo Rios,
- Dora Luz Quintana Gonzales,
- Flor Maria Parra Muñoz,
- Gilma García Giraldo,
- Luis Arturo Giraldo Salazar,
- Luz Elena Castro de Giraldo,
- Margarita Jimenez,
- María Melva Jaramillo,
- Nelly Cardona Pimienta,
- Gilberto Arias Angel.

Salieron del sobrepeso:

- Gonzalo Velez Grajales: Normal, -1.6 kg.

NOMBRE COMPLETO	EDAD	TALI	PESC	PC	IMC	ESTADO NUTRICIONAL	ENFERMEDADES	PESC
Alba Enith Quintana de Jimenez	70	1,53	73,5	83	31,4	SOBREPESO	hta/ problema de colon/ hernia ialal y gastritis cronicas/sinosis	
Dolly Giraldo Rios	81	1,4	55,7	90	28,4	SOBREPESO	HELICOBACTER/ OSTEOPOROSIS/ CALCIO TOMA/ CA MAMA IZO.	56,9
Dora Luz Quintana Gonzales	65	1,52	71,9	95	31,1	SOBREPESO	DM2/ HTA/ TIROIDES/ COLESTEROL	72
Flor Maria Parra Muñoz	74	1,62	78,7	86	30,0	SOBREPESO	TIROIDES/ ARTROSIS/ HTA/ ANSIEDAD / PROBLAS DE COLON CA Y REVISION DE 2 AÑOS	76,9
Gilma García Giraldo	82	1,47	63	92	29,2	SOBREPESO	HTA/ ARTROSIS/ OSTEOPOROSIS/ DISLIPIDEMIA	64,2
Gladys Isabel Amarillos Correa	68	1,59	72,4	94	28,6	SOBREPESO	HTA/ PREDIABETICA/ COLESTEROL/	
Gonzalo Velez Grajales	70	1,6	72	97	28,1	SOBREPESO	DOLOR LUMBAR DESGASTE/ BRONQUITIS CRONICA/EPOC/ CORAZÓN/ CATETERISMO/ COLESTEROL	70,4
Jair Osorio Calderón	67	1,6	73	103	28,5	SOBREPESO	ASMA/ HTA	
Jesús Arnaldo Zuluaga Quintero	73	1,57	77,8	96	31,6	SOBREPESO	NO REFIERE	
Luis Arturo Giraldo Salazar	67	1,64	81,8	102	30,4	SOBREPESO	ASFIXIA/ CALAMBRES/	79,9
Luz Elena Castro de Giraldo	70	1,53	67,7	100	28,9	SOBREPESO	ASMA/ HIGADO GRASO/ ULCERA GASTRICA/	66,8
Margarita Jimenez	78	1,47	64,5	90	29,8	SOBREPESO	hta/dm2/	64,6
Maria Aisa Muñoz Vasquez	79	1,39	55,8	87	28,9	SOBREPESO	CADERA DOLOR PARA CAMINAR, VIT D, CALCIO,	
Maria Elena Guzman Montoya	67	1,43	62,8	91	30,7	SOBREPESO	NO REFIERE	
Maria Melva Jaramillo	80	1,43	58,6	96	28,7	SOBREPESO	HTA	57,4
Nelly Cardona Pimienta	73	1,45	64,7	90	30,8	SOBREPESO	NO REFIERE	64,4
Gilberto Arias Angel	77	1,59	79,8	107	31,6	SOBREPESO	HTA/ GUILLAN BARRE/ COLESTEROL/ FRACTURA DE PALADAR	79,3

Cuchilla

- De 15 personas con sobrepeso inicial, 12 tienen retoma.
- Subieron 8,
- Bajaron 3
- Permaneció igual 1.
- De las personas con retoma, 10 permanecen en sobrepeso y 2 salieron de la categoría. Cambio promedio: +1.59 kg.

Permanecen en sobrepeso:

- Alba Lucia Lopez Correa,
- Alba lucia villa,
- Amparo Ceballos de Pineda,
- Gustavo de Jesus Molina Alzate,
- Hernan de Jesus Murillo Osorio,
- Luis carlos ocampo,
- Margarita Serna Duque,
- Maria Imelda Gonzalez,
- Maria Judith Castellanos Ramirez,
- Romelia Ester Galeano.

Salieron del sobrepeso:

- Jose Aldemar Sanchez Velasquez: Normal, +0.5 kg;
- Luis Alcides Garcia Bedoya: Normal, -0.7 kg.

NOMBRE COMPLETO	EDAD	TALLA	PESO 1	PC	IMC	ESTADO NUTRICIONAL	ENFERMEDADES	PESO 2
Adalgisa Giraldo Zuluaga	62	1,60	66,1	83	25,8	SOBREPESO	Dislipidemia, hta,	
Alba Lucia Lopez Correa	68	1,47	65,4	89	30,3	SOBREPESO	Dislipidemia-deterioro cognitivo/ colon irritable/higado graso/ artrosis de rodilla/ gastritis	67,5
Alba lucia villa	85	1,46	61,2	83	28,7	SOBREPESO	hta/ trigliceridos/ colesterol	60,9
Amparo Ceballos de Pineda	77	1,53	68,8	93	29,4	SOBREPESO	Dislipidemia-hipotiroidismo-enfermedad renal cronica	68,7
Gustavo de Jesus Molina Alzate	85	1,65	77,5	109	28,5	SOBREPESO	HTA-GASTRITIS	77,5
Heman de Jesus Murillo Osorio	63	1,5	67,1	101	29,8	SOBREPESO	enfermedad renal estadio 3-hta-corazon- cirujia renal	67,9
Jose Aldemar Sanchez Velasquez	60	1,69	74,3	93	26,0	SOBREPESO	CORAZON-	74,8
Luis Alcides Garcia Bedoya	79	1,53	65,7	100	28,1	SOBREPESO	HTA-	65
luis carlos ocampo		1,55	67	94	27,9	SOBREPESO	HTA/ DISLIPIDEMIA/ HIPERPLASIA PROSTATICA	72,7
Margarita Serna Duque	70	1,49	62,5	77	28,2	SOBREPESO	Deterioro congntivo moderado-HTA-TOMA COMPLEJO B	66,7
Maria Esperanza Castañeda	63	1,54	63	95	26,6	SOBREPESO	DESVIACION DE COLUMNA	
Maria Imelda Gonzalez	76	1,48	67,1	94	30,6	SOBREPESO	PRE-DM2-hiperlipidemia-ARTRLOSIS DE RODILLA-	70
Maria Judith Castellanos Ramirez	72	1,53	70	97	29,9	SOBREPESO	HTA/ DISLIPIDEMIA/ RENAL CRONICA/ANTICOAGULADO	72,9
Romelia Ester Galeano	79	1,41	56,4	83	28,4	SOBREPESO	HTA-COLESTEROL	57,5
Reinelba Castañeda Cardona		1,49	63	79	28,4	SOBREPESO	HTA/ RENAL3/DM2INSULINA/HIPERLIPIDEMIA MIXTA	

Evolución personas mayores por grupo

Kilómetro 41

Adulto	IMC 1	Peso 1	Peso 2	Δ kg	Δ %	Subió/Bajó/Igual	IMC 2	Resultado
Ana Lucia Astudillo	30.1	68.7				Sin retoma		Sin retoma
Blanca Celmira Barco Rendon	29.0	57.7	57.3	-0.4	-0.7%	Bajó	28.8	Permanece en sobrepeso
Blanca Lida Sanchez De Bermudez	31.7	73.3	76.9	+3.6	+4.9%	Subió	33.3	Sale de sobrepeso → Obesidad I
Jesus Maria Diaz	31.9	68.1				Sin retoma		Sin retoma
Jose Arley Cardona Acevedo	28.5	72.0	68.6	-3.4	-4.7%	Bajó	27.1	Sale de sobrepeso → Normal
Maria Gladis Castaño Gonzales	31.5	65.4	65.6	+0.2	+0.3%	Subió	31.6	Permanece en sobrepeso
Ricardo Pineda Gonzales	30.9	81.0	80.3	-0.7	-0.9%	Bajó	30.6	Permanece en sobrepeso

Lisboa

Adulto	IMC 1	Peso 1	Peso 2	Δ kg	Δ %	Subió/Bajó/Igual	IMC 2	Resultado
Maria Esneire Franco de Montoya	30.4	74.9	75.3	+0.4	+0.5%	Subió	30.5	Permanece en sobrepeso
Rubelia Parra de Castrillon	30.8	60.3	62.2	+1.9	+3.2%	Subió	31.7	Permanece en sobrepeso
Villalid Ramirez Alzate	31.6	67.4	69.3	+1.9	+2.8%	Subió	32.5	Sale de sobrepeso → Obesidad I
Maria Esperanza Jimenez	26.1	77.1	76.0	-1.1	-1.4%	Bajó	25.7	Sale de sobrepeso → Normal
Ana olga betamcourth	26.6	58.3				Sin retoma		Sin retoma

Arenillo

Adulto	IMC 1	Peso 1	Peso 2	Δ kg	Δ %	Subió/Bajó/Igual	IMC 2	Resultado
Bertulio Soto Rincon	31.5	63.5	65.8	+2.3	+3.6%	Subió	32.6	Sale de sobrepeso → Obesidad I
Carmen Tulia Florez Castaño	29.8	58.4	59.4	+1.0	+1.7%	Subió	30.3	Permanece en sobrepeso
Flor Alba Osorio Bermudez	30.5	71.5	71.5	+0.0	+0.0%	Igual	30.5	Permanece en sobrepeso
Jose Jesus Garcia Rios	28.5	71.1	71.5	+0.4	+0.6%	Subió	28.6	Permanece en sobrepeso
Luis Carlos Osorio Zapata	29.8	83.0	83.9	+0.9	+1.1%	Subió	30.1	Permanece en sobrepeso
Maria Adiela Morales De Rios	30.1	65.0	64.4	-0.6	-0.9%	Bajó	29.8	Permanece en sobrepeso
Maria Del Carmen Mejia Bravo	28.3	64.5	64.4	-0.1	-0.2%	Bajó	28.2	Permanece en sobrepeso
Maria Rubi Ramirez De Osorio	29.1	61.2	55.1	-6.1	-10.0%	Bajó	26.2	Sale de sobrepeso → Normal
Marina Tobon De Osorio	29.5	66.4	66.3	-0.1	-0.2%	Bajó	29.5	Permanece en sobrepeso

Pava

Adulto	IMC 1	Peso 1	Peso 2	Δ kg	Δ %	Subió/Bajó/Igual	IMC 2	Resultado
Ana Emilia Soto Rojas	26.5	66.1	63.4	-2.7	-4.1%	Bajó	25.4	Sale de sobrepeso → Normal
Carlos Julio Gomez	28.6	71.3	72.8	+1.5	+2.1%	Subió	29.2	Permanece en sobrepeso
Jose Ariel Arias Alvarez	28.9	73.9				Sin retoma		Sin retoma
Lilian velez	29.8	79.3				Sin retoma		Sin retoma
Maria del Carmen Ocampo Becerra	31.9	73.6				Sin retoma		Sin retoma

Maria Zoraida Acosta	30.1	64.2				Sin retoma		Sin retoma
Ofelia patiño orozco	28.3	68.0	66.8	-1.2	-1.8%	Bajó	27.8	Sale de sobrepeso → Normal
Olga Jaramillo de Hincapie	31.4	70.7				Sin retoma		Sin retoma
Olga Lopez Grajales	30.1	68.7	66.8	-1.9	-2.8%	Bajó	29.3	Permanece en sobrepeso
Rosa Amelia cuervo	28.7	61.2	59.9	-1.3	-2.1%	Bajó	28.1	Permanece en sobrepeso
Maria Rita Lopez Ceballos	27.4	68.4	68.6	+0.2	+0.3%	Subió	27.5	Sale de sobrepeso → Normal

Alto Bonito

Adulto	IMC 1	Peso 1	Peso 2	Δ kg	Δ %	Subió/Bajó/Igual	IMC 2	Resultado
Alvaro Nieto Aguirre	29.0	72.4				Sin retoma		Sin retoma
Blanca Ines Valencia de Morales	28.1	60.0	58.7	-1.3	-2.2%	Bajó	27.5	Sale de sobrepeso → Normal
Doris Edith Velez Meza	28.4	64.0	68.0	+4.0	+6.2%	Subió	30.2	Permanece en sobrepeso
Gilberto Duque Velasquez	25.4	67.5	67.7	+0.2	+0.3%	Subió	25.5	Sale de sobrepeso → Normal
Gloria Odalinda Osorio Buitrago	28.4	64.0	64.5	+0.5	+0.8%	Subió	28.7	Permanece en sobrepeso
Jorge Vargas	30.5	81.1				Sin retoma		Sin retoma
Jose Gustavo Suarez Jimenez	29.3	74.0	75.9	+1.9	+2.6%	Subió	30.0	Permanece en sobrepeso
Leticia Zuluaga Tamayo	31.2	64.7				Sin retoma		Sin retoma
Luis Eduardo Londoño Nieto	31.5	89.0	93.1	+4.1	+4.6%	Subió	33.0	Sale de sobrepeso → Obesidad I

Maria Aurora Londoño de Arias	29.9	60.2				Sin retoma		Sin retoma
Maria Dolly Suaza de Nieto	28.5	66.6				Sin retoma		Sin retoma
Maria Georgina Lema Correa	28.7	68.9	66.4	-2.5	-3.6%	Bajó	27.6	Sale de sobrepeso → Normal
Maria Pastora Rodriguez de Q.	30.0	67.4	67.2	-0.2	-0.3%	Bajó	29.9	Permanece en sobrepeso
Martha Lucia Gallego Londoño	29.7	69.6	68.8	-0.8	-1.1%	Bajó	29.4	Permanece en sobrepeso
Rodrigo Garcia Cardona	30.6	83.2	82.6	-0.6	-0.7%	Bajó	30.3	Permanece en sobrepeso
Noralba Jimenez Hurtado	29.0	67.0	69.5	+2.5	+3.7%	Subió	30.1	Permanece en sobrepeso

Java

Adulto	IMC 1	Peso 1	Peso 2	Δ kg	Δ %	Subió/Bajó/Igual	IMC 2	Resultado
Alba Enith Quintana de Jimenez	31.4	73.5				Sin retoma		Sin retoma
Dolly Giraldo Rios	28.4	55.7	56.9	+1.2	+2.2%	Subió	29.0	Permanece en sobrepeso
Dora Luz Quintana Gonzales	31.1	71.9	72.0	+0.1	+0.1%	Subió	31.2	Permanece en sobrepeso
Flor Maria Parra Muñoz	30.0	78.7	76.9	-1.8	-2.3%	Bajó	29.3	Permanece en sobrepeso
Gilma Garcia Giraldo	29.2	63.0	64.2	+1.2	+1.9%	Subió	29.7	Permanece en sobrepeso
Gladys Isabel Amarilles Correa	28.6	72.4				Sin retoma		Sin retoma
Gonzalo Velez Grajales	28.1	72.0	70.4	-1.6	-2.2%	Bajó	27.5	Sale de sobrepeso → Normal

Jair Osorio Calderón	28.5	73.0				Sin retoma		Sin retoma
Jesús Arnaldo Zuluaga Quintero	31.6	77.8				Sin retoma		Sin retoma
Luis Arturo Giraldo Salazar	30.4	81.8	79.9	-1.9	-2.3%	Bajó	29.7	Permanece en sobrepeso
Luz Elena Castro de Giraldo	28.9	67.7	66.8	-0.9	-1.3%	Bajó	28.5	Permanece en sobrepeso
Margarita Jimenez	29.8	64.5	64.6	+0.1	+0.2%	Subió	29.9	Permanece en sobrepeso
Maria Aisa Muñoz Vasquez	28.9	55.8				Sin retoma		Sin retoma
Maria Elena Guzman Montoya	30.7	62.8				Sin retoma		Sin retoma
Maria Melva Jaramillo	28.7	58.6	57.4	-1.2	-2.0%	Bajó	28.1	Permanece en sobrepeso
Nelly Cardona Pimienta	30.8	64.7	64.4	-0.3	-0.5%	Bajó	30.6	Permanece en sobrepeso
Gilberto Arias Angel	31.6	79.8	79.3	-0.5	-0.6%	Bajó	31.4	Permanece en sobrepeso

Cuchilla

Adulto	IMC 1	Peso 1	Peso 2	Δ kg	Δ %	Subió/Bajó/Igual	IMC 2	Resultado
Adalgisa Giraldo Zuluaga	25.8	66.1				Sin retoma		Sin retoma
Alba Lucia Lopez Correa	30.3	65.4	67.5	+2.1	+3.2%	Subió	31.2	Permanece en sobrepeso
Alba lucia villa	28.7	61.2	60.9	-0.3	-0.5%	Bajó	28.6	Permanece en sobrepeso
Amparo Ceballos de Pineda	29.4	68.8	68.7	-0.1	-0.1%	Bajó	29.3	Permanece en sobrepeso
Gustavo de Jesus Molina Alzate	28.5	77.5	77.5	+0.0	+0.0%	Igual	28.5	Permanece en sobrepeso

Hernan de Jesus Murillo Osorio	29.8	67.1	67.9	+0.8	+1.2%	Subió	30.2	Permanece en sobrepeso
Jose Aldemar Sanchez Velasquez	26.0	74.3	74.8	+0.5	+0.7%	Subió	26.2	Sale de sobrepeso → Normal
Luis Alcides Garcia Bedoya	28.1	65.7	65.0	-0.7	-1.1%	Bajó	27.8	Sale de sobrepeso → Normal
luis carlos ocampo	27.9	67.0	72.7	+5.7	+8.5%	Subió	30.3	Permanece en sobrepeso
Margarita Serna Duque	28.2	62.5	66.7	+4.2	+6.7%	Subió	30.0	Permanece en sobrepeso
Maria Esperanza Castañeda	26.6	63.0				Sin retoma		Sin retoma
Maria Imelda Gonzalez	30.6	67.1	70.0	+2.9	+4.3%	Subió	32.0	Permanece en sobrepeso
Maria Judith Castellanos Ramirez	29.9	70.0	72.9	+2.9	+4.1%	Subió	31.1	Permanece en sobrepeso
Romelia Ester Galeano	28.4	56.4	57.5	+1.1	+2.0%	Subió	28.9	Permanece en sobrepeso
Reinelba Castañeda Cardona	28.4	63.0				Sin retoma		Sin retoma

¿Cuándo el cambio es favorable y cuándo requiere atención?

Una persona con sobrepeso que baja y pasa a normalidad puede presentar una evolución favorable frente al exceso de peso si la pérdida fue intencional, gradual y sin deterioro de masa muscular o funcionalidad. Una persona que baja, pero permanece en sobrepeso puede haber reducido parcialmente el exceso de peso, aunque continúa dentro de la categoría.

Una persona que sube, pero permanece en sobrepeso no ha progresado hacia una categoría superior, pero aumenta su peso dentro de un rango que ya representa exceso de peso. Si el aumento lleva el IMC a obesidad I, se considera progresión hacia una categoría superior.

Una persona que permanece exactamente igual en peso no muestra cambio ponderal; sin embargo, esto no significa necesariamente que su situación

nutricional sea óptima. Debe observarse la tendencia, composición corporal, alimentación y funcionalidad.

En cambio, una pérdida involuntaria importante debe investigarse. ESPEN/GLIM utiliza como criterio fenotípico una pérdida de peso $>5\%$ en seis meses o $>10\%$ en un periodo mayor, junto con otros criterios para valorar malnutrición.

Conclusión

El análisis debe interpretarse exclusivamente sobre el grupo inicialmente clasificado con sobrepeso. La principal información de seguimiento no es solamente cuántos kilos cambió cada persona, sino si el cambio permitió mantenerse dentro del sobrepeso, regresar al rango normal o progresar hacia obesidad. En personas mayores, cualquier intervención para disminuir peso debe proteger la masa muscular y la funcionalidad.

Registro fotográfico: Arenillo





Cuchilla



Alto bonito



Kilómetro 41



Pava





Java



Lisboa

