

GUÍA DE ACCESO Y DESARROLLO PÁGINA WEB

LINK ENLACE: <https://cuidadores96.webnode.com.co/>

HOJAS	¿QUÉ ENCUENTRO?	DESCRIPCIÓN
BIENVENIDOS A...	- Texto descriptivo de la página web. - 1 video de introducción.	- Espacio desarrollado para los cuidadores. - Contar que encuentra y cómo realizarlo.
RECOMENDACIONES	- Texto de la importancia del autocuidado. - 1 video de recomendaciones generales. - 1 video de la fase inicial y estiramiento de todas las sesiones.	- Causa de desarrollo de la página web y su futura incidencia. - Precauciones y especificaciones para desarrollar las actividades. - Prevención de lesiones y preparación previa para cualquier actividad.
ACTIVIDAD FÍSICA	- Texto de la importancia y beneficios de la actividad física. - 7 videos de ejercicios para cada día de la semana.	- Explicación general para los cuidadores. - Paso a paso de cada rutina de ejercicios.
RECREACIÓN Y OCIO	- Texto de la importancia y beneficios de los espacios recreativos y de ocio. - 1 video sobre ocio.	- Explicación general para los cuidadores. - Demostrar la serie de posibilidades de actividades por hacer. - Paso a paso de cada actividad.

	- 7 videos con actividades recreativas.	
CONTÁCTENOS	- Correo, número y página web de la Universidad Santo Tomás y de la Unidad de Proyección Social.	- Datos de contacto de la institución.

BIENVENIDOS A...

Texto descriptivo de la página web.	1 video de introducción.
Bienvenidos y bienvenidas a un espacio diseñado para su autocuidado y bienestar. Es la oportunidad de abrirse a nuevas experiencias para disfrutar del tiempo libre a la vez que cuidan de su salud física, mental y emocional. Al ser cuidadores de adultos mayores cumplen con una labor que requiere amor y voluntad. Es por eso que es fundamental pensar en su calidad de vida, pues al estar bien, realizarán su trabajo de la mejor manera.	Espacio: Espacio cerrado. Tiempo: 1' (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Sudadera institucional. Guión: - Bienvenidos y bienvenidas a la página CUIDADO DE CUIDADORES, aquí encontrarán un espacio diseñado para ustedes. Tendrán como herramienta digital la página web en todo momento, encontrarán videos y descripciones específicas en cada hoja; en RECOMENDACIONES está la explicación de la incidencia del programa para ustedes, las precauciones y especificaciones para desarrollar las actividades y también la prevención de lesiones y preparación previa para cualquier actividad. En ACTIVIDAD FÍSICA, encontrarán el paso a paso de cada rutina de ejercicios. En RECREACIÓN Y OCIO encontrarán diversas opciones de actividades. En CONTÁCTENOS encontrarán la

	información necesaria para contactarse con la institución. - Esperamos disfruten lo que preparamos pensando en su felicidad y recuerden que siempre podemos dedicarnos unos minutos al día.
--	--

RECOMENDACIONES.

Texto de la importancia del autocuidado.	1 video de recomendaciones generales.	1 video de la fase inicial y estiramiento de todas las sesiones.
Cuando hablamos de autocuidado, nos referimos a todas las acciones que desarrollamos para ayudar a regular las funciones del cuerpo. Es importante tener en cuenta que estas acciones son voluntarias y que no son estandarizadas. Cuando pensamos en el autocuidado buscamos proporcionar espacios para el cuerpo, la mente y las emociones, reduciendo factores como el estrés, la ansiedad, entre otros, afianzando la autoestima y la calidad de vida.	Espacio: Espacio cerrado. Tiempo: 2' 15" (estimado) Sonido: Solo voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Sudadera institucional. Guión: - Es importante dedicar un momento del día a nuestro autocuidado, el descanso, la buena alimentación, la actividad física y los momentos de ocio y recreación contribuyen a éste. Las cosas a tener en cuenta para el desarrollo de cualquier actividad son las siguientes: - Disposición de tiempo y actitud. - Ropa cómoda, calzado apropiado y espacio adecuado.	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: 3' 20" (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional. Guión: - MOVILIDAD ARTICULAR CÉFALO – CAUDAL. Cabeza, hombros, codos, muñecas, cintura, cadera, rodillas, tobillos. - ESTIRAMIENTO TREN INFERIOR. Glúteos Cuádriceps Isquiotibiales Gastronemios. - ESTIRAMIENTO TREN SUPERIOR. Deltoides Bíceps Tríceps Extensores antebrazo

	- Hidratación y elementos necesarios. (Los cuales se mencionan en el video de cada actividad). - CUIDAR EN TODO MOMENTO LAS POSTURAS DEL CUERPO EN CADA EJERCICIO Y REPETICIÓN SIGUIENDO LAS INDICACIONES DADAS DURANTE EL DESARROLLO DE CADA VIDEO. - Si tiene alguna contraindicación médica para realizar algunos ejercicios, absténgase de realizarlo o si es posible adapte el ejercicio con las indicaciones del video. - Si sufre de alguna lesión es importante que realice una muy buena movilidad articular y estiramiento final, además de adaptar los ejercicios que puedan causarle dolor o molestias.	- ESTIRAMIENTO ZONA TRONCO. Trapezio Dorsales Recto anterior Oblicuos
--	--	--

ACTIVIDAD FÍSICA.

Texto de la importancia y beneficios de la actividad física.	
VIDEO 1	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional. Ejercicios: Full body
VIDEO 2	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional. Ejercicios: Tren superior.
VIDEO 3	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional. Ejercicios: Tren inferior
VIDEO 4	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional. Ejercicios: Full body
VIDEO 5	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional. Ejercicios: Tren superior
VIDEO 6	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional.

	Ejercicios: Tren inferior
VIDEO 7	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional. Ejercicios: Full body

RECREACIÓN Y OCIO

Texto de la importancia y beneficios de la recreación.	La recreación más allá de momentos de dispersión y goce, nos ofrece la oportunidad de desarrollarnos y crecer personalmente, a conocernos mejor y a interactuar con otras personas, mejorando nuestras capacidades individuales y potencializando las sociales. Todo lo anterior favorece al bienestar general fortaleciendo nuestra salud mental, emocional y física.
1 video sobre ocio.	Espacio: Espacio cerrado. Tiempo: 2' (estimado) Sonido: Solo voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Sudadera institucional. Guión: - Es importante saber que las prácticas de ocio son diferentes para cada persona, pues buscan satisfacer los gustos de manera individual, por ejemplo, para alguien, una práctica que le genere placer puede ser leer un libro, para otra, puede ser salir a caminar a un parque, también alguien a quien le guste ver series o simplemente dormir. Cualquier actividad que no afecte la integridad de otras personas es respetable y entra a contar como práctica de ocio. Debemos sacar tiempo para nosotros mismos, si bien vivimos el día a día de manera acelerada es fundamental destinar espacio para realizar actividades que nos gusten y que nos generen felicidad.
VIDEO 1	Espacio: Espacio cerrado. Tiempo: (estimado)

	Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Sudadera institucional. Actividad: Creación de afirmaciones positivas. - Escoger un lugar para realizar un decorado con diversos papeles con frases, imágenes y fotos para ver todos los días.
VIDEO 2	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Sudadera institucional. Actividad: Rutina de agradecimientos. - Despertar: abundancia - Dormir: recuento del día
VIDEO 3	Espacio: Espacio cerrado. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Sudadera institucional. Actividad: Play list. - Realizar un listado de las canciones que más le gusten, escuchar una cada día.
VIDEO 4	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional. Actividad: Yoga para relajación.
VIDEO 5	Espacio: Espacio cerrado. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional. Actividad: Auto masaje.
VIDEO 6	Espacio: Espacio cerrado. Tiempo: (estimado)

	Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Uniforme institucional. Actividad: Meditación guiada
VIDEO 7	Espacio: Espacio abierto. Tiempo: (estimado) Sonido: Canción suave de fondo, más baja que la voz. Imágenes: Institucionales. Ropa: Sudadera institucional. Actividad: Realizar un recorrido ecológico.