

Universidad de Costa Rica  
Vicerrectoría de Acción Social  
Trabajo Comunal Universitario

## **Proyecto de Bordado y Pintura.**

---

TCU-310: Promoción de la calidad de vida de la persona con discapacidad, enfermedad crónica y sus familias a nivel comunitario e institucional.

### **Profesora**

Licda. María Elena Hernández

### **Responsables:**

Sofía Luna Sánchez.

Manuel Chinchilla

**Fecha : 15/4/2014**

## Contenido

Objetivos .....	3
Objetivo general.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Objetivos Específicos.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Primera Actividad: Limpiones .....	5
Matriz Educativa: Actividad de Limpiones .....	5
Descripción de las actividades: Limpiones .....	5
Ejercicios: .....	5
Confección de limpiones: .....	6
Evaluación de las actividades: .....	7
Actividad Cobertores para el papel Higiénico .....	13
Matriz Educativa: Actividad de Cobertores para papel higiénico .....	13
Descripción de las actividades: Cobertores para papel higiénico .....	13
Ejercicios: .....	13
Confección de cobertores para papel higiénico:.....	14
Evaluación de la actividad .....	14
Actividad Cobertores para Electrodomésticos.....	20
Matriz Educativa: Cobertores para electrodomésticos.....	20
Descripción de las actividades: Cobertores para electrodomésticos .....	20
Confección de cobertores para electrodomésticos: .....	21
Evaluación de las Actividades: .....	21
Matriz Educativa: Actividad de tapetes .....	23
Descripción de actividades de Tapetes .....	24
Evaluación de las actividades: .....	26
Matriz Educativa: Manteles .....	29
Descripción de las actividades de Manteles .....	30
Confección de manteles .....	31
Evaluación de las actividades .....	31
Conclusiones .....	35
Bibliografía .....	36

## Objetivos

### Objetivo general

Promover la estimulación de la motora fina de las adultas mayores del Hogar Magdala mediante la realización de manualidades, empleando la técnica de bordado y pintura

### Objetivos Específicos

- Ejecutar actividades físicas de leve intensidad de modo que se favorezca un mayor nivel de autonomía física y se contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento de las señoras del Hogar Magdala.
- Fomentar la convivencia con el motivo del día del amor y la amistad mediante una pequeña merienda.
- Confeccionar limpiones mediante la técnica de pintura en tela y bordado para decorar la cocina.
- Elaborar cobertores para el papel higiénico mediante bordado en canca para fortalecer la motora fina.
- Crear cobertores para los electrodomésticos de la cocina mediante la técnica de bordado y pintura en tela.
- Confeccionar tapetes para las mesitas de noche mediante la decoración de flores en tela para desarrollar la creatividad.
- Realizar manteles para la mesa del comedor mediante la técnica de pintura en tela, mediante el trabajo en conjunto.

### Plan de trabajo

El plan de trabajo será enfocado en la población de adultas mayores del Hogar Magdala. La realización del proyecto se iniciará el día 7 de febrero del 2014 y se concluirá el día 29 de marzo del 2014.

Cada actividad costará de:

1. Una rutina de actividad física de leve intensidad.
2. Propuesta de manualidad de bordado y pintura.

A continuación se muestra el cronograma de actividades:

<b>Actividad</b>	<b>Fecha</b>	<b>Responsables</b>
<b>Limpiones</b>	viernes 7 de febrero 2014 miércoles 12 de febrero 2014	Manuel Chinchilla, Sofía Luna
<b>Cobertores para papel higiénico</b>	viernes 14 febrero 2014 martes 18 febrero 2014 viernes 21 febrero 2014	Manuel Chinchilla, Sofía Luna
<b>Cobertor para electrodomésticos</b>	27 de Febrero de 2014 8 marzo de 2014	Manuel Chinchilla, Sofía Luna
<b>Tapetes( manteles pequeños )</b>	20 de marzo del 2014	Manuel Chinchilla, Sofía Luna
<b>Manteles</b>	29 de marzo de 2014	Manuel Chinchilla, Sofía Luna

## Primera Actividad: Limpiones

Esta primera actividad planteada tuvo como propósito que las señoras a través del bordado y la pintura realizaran sus propios limpiones personalizados para utilizarse en la cocina, a continuación se presenta la Matriz educativa de la actividad:

### Matriz Educativa: Actividad de Limpiones

Objetivo	Contenido	Actividad	Materiales	Tiempo	Responsable
<b>1. Las señoras adultas mayores serán capaces de realizar una actividad física de leve intensidad</b>	Motora gruesa	Ejercicio de fortalecimiento de brazos, Ejercicio de equilibrio.	-	10 minutos	Manuel Chinchilla Sofía Luna
<b>2. Las señoras adultas mayores serán capaces de confeccionar y decorar limpiones para cocina</b>	Motora fina Atención visual Coordinación ojo-mano	2. "Confección de limpiones para cocina"	-Tela docoma -Tijeras -Hilo filo de seda -Agujas -Pintura de tela -Pinceles -Aros	2 días : 3 horas por día	Manuel Chinchilla Sofía Luna

### Descripción de las actividades: Limpiones

#### Ejercicios:

- Ejercicio de fortalecimiento de los brazos: se debe sentar en una silla y apoyar los pies sobre el suelo, los brazos derechos a ambos lados del cuerpo, levantar los brazos hacia los costados hasta la altura de los hombros y mantenerlos en esa posición por unos segundos. Se repite 5 veces.



- Ejercicio de equilibrio: pararse derecho y sujetarse de una mesa o silla, levantar las puntas de los dedos de los pies, mantener esa posición por unos segundos, lentamente baje los tobillos, repita 5 veces.



**Confección de limpiones:** Se cortan 4 cuadros de tela de 40cm x 40 cm y se cosen las orillas, se pasa el diseño a bordar o a pintar sobre la tela.

Para pintar el diseño se vierte una pequeña cantidad de pintura sobre un recipiente para evitar que la pintura del frasco se seque, se humedece la punta del pincel con pintura y se coloca sobre la tela moviendo fuerte para que la pintura se impregne bien en la tela.

Para bordar el diseño se coloca una cantidad considerable de hilo en la aguja y se borda el diseño.

**Nota:** Se consideró decorar los limpiones mediante dos técnicas ( Bordado y pintura) ya que a Lupe se le dificulta la actividad del bordado por los mareos recurrentes al tener que forzar la vista, por lo que se considera que es mejor que ella pinte sobre la tela, mientras que a Dorita le gusta más la actividad de bordar.

## Evaluación de las actividades:

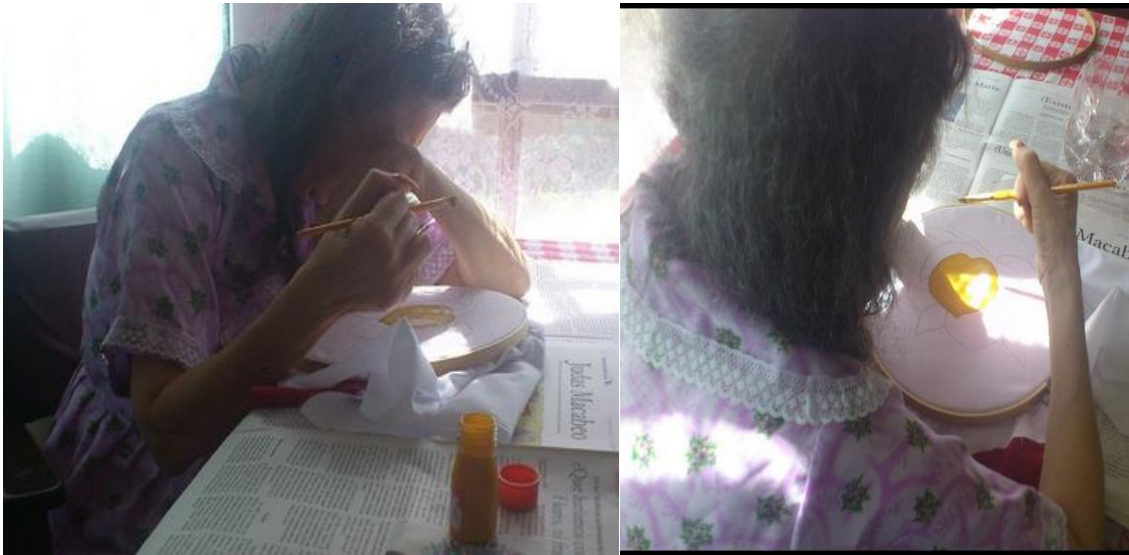
Día 1: viernes 7 de febrero 2014

El primer día la actividad se inició con los ejercicios de fortalecimiento de los brazos, en el cual tanto Dorita como Lupe se mostraban perezosas de realizar, pero se les explico la importancia de realizar dichas actividades físicas.

Se les explico sobre que se trataba el proyecto y las actividades planeadas que se querían trabajar con ellas. Ese mismo día se le explico a Dorita que para ella se compró agujas e hilos para bordar ya que ella nos comentó que era una actividad que realizaba cuando joven, por lo que se mostró muy contenta. Mientras que a Lupe se le mostro las pinturas de tela para que ella trabajara, y se le explico que era mejor que no bordara por los problemas de mareos, a lo que respondió que si estaba bien y que además a ella no le gustaba bordar.

Se recortaron cuadrados de tela y se calcaron dibujos de frutas para que bordaran y pintaran. Conforme avanzo la actividad ambas señoras se mostraron muy contentas. Para que Lupe pudiera pintar bien las frutas se le pinto el contorno y ella pinto el relleno.





Ambas señoras se mostraron muy concentradas en los que hacían casi no hablaron mientras trabajaron, por lo que les hacían preguntas de cuando eran jóvenes y de lo que les gustaba comer, ambas señoras nos comentaron muchas cosas pero Dorita comento que ella cuando era joven siempre pasaba pegada a las vacas tome y tome leche, y esto era algo que extrañaba.

Ese primer día cuando terminaron el limpión que estaban haciendo se mostraron muy satisfechas y les gustó mucho como les quedo el trabajo realizado.



#### Día 2: miércoles 12 de febrero 2014

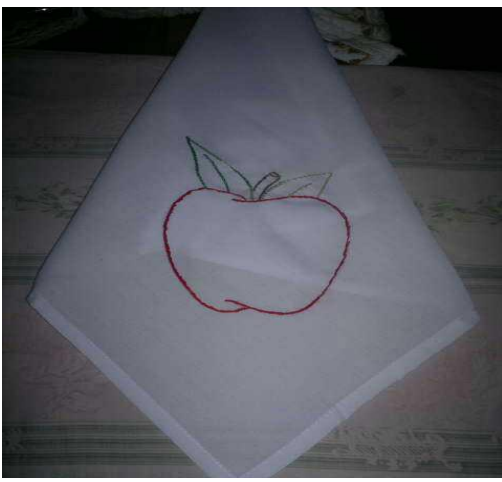
El segundo día de la actividad de limpiónes se inició la actividad con los ejercicios de equilibrio, muy importante para Lupe para combatir los mareos recurrentes que presenta.

Se les explico que se iba a seguir con la actividad de los limpiónes, Lupe comento que no recordaba la actividad, por lo que fue necesario explicarles nuevamente la actividad, se les mostro los limpiónes que habían hecho anteriormente y se mostraron muy contentas, Dorita tomo la aguja e hilo, coloco la tela en un aro y bordo unas uvas, pero cuando realizo esta actividad se mostró un poco perezosa. Para que Lupe trabajara se le pinto los bordes del dibujo y ella los relleno, ella realizo esta actividad despacio y con calma y se mostró muy contenta conforme le daba forma a las frutas que pinto. Cuando Dorita vio lo que Lupe pinto ella también quiso pintar por lo que ella también pinto unas fresas.

Esta actividad fue realizada de manera exitosa, y ambas señoras se mostraron muy complacidas con los limpienes que hicieron en su momento.







## Actividad Cobertores para el papel Higiénico

Esta actividad tenía el fin de que las señoras pudieran utilizar la técnica de cambia para realizar cada una cobertores para el papel Higiénico del baño y que fue llevada a cabo en tres sesiones de trabajo. A continuación la matriz educativa de la actividad:

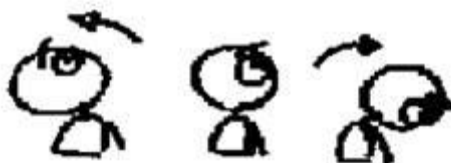
### Matriz Educativa: Actividad de Cobertores para papel higiénico

Objetivo	Contenido	Actividad	Materiales	Tiempo	Responsable
<b>1. Las señoras adultas mayores realizarán una actividad física de leve intensidad</b>	Ejercicios de rotación de la cabeza y el cuello y extensión de dedos	Ejercicios de estiramiento	-	10 minutos	Manuel Chinchilla Sofía Luna
<b>2. Las señoras adultas mayores serán capaces de confeccionar el cobertor para papel higiénico</b>	Motora fina Atención visual Coordinación ojo-mano	2. “Confección de cobertores para papel higiénico”	-Camba -Tijeras -Lana	3sesiones : 3 horas por sesión	Manuel Chinchilla Sofía Luna

### Descripción de las actividades: Cobertores para papel higiénico

#### Ejercicios:

- Partiendo de la posición neutra se harán flexión y extensión del cuello, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento de cada señora.



- b. Con posición neutra de hombro, flexión de codo y muñecas en posición neutra, se hace flexión y extensión de dedos. (cerrando las manos)



### Confección de cobertores para papel higiénico:

Para realizar los cobertores se necesitan 3 pliegos de camba, agujas para camba, lanas y tijeras.

En primera instancia basándonos en el tamaño de un rollo de papel higiénico, se corta la camba en 6 figuras: 3 mariposas, dos piezas rectangulares una más grande que el otro y por ultimo un círculo, coser los rectángulos utilizando los colores y el diseño a criterio o gusto de la persona. Haciendo concordar ese mismo diseño en la pieza circular, cosen todas las piezas dándole forma cilíndrica para que se ajuste de manera correcta a los rollos de papel higiénico.



### **Evaluación de la actividad**

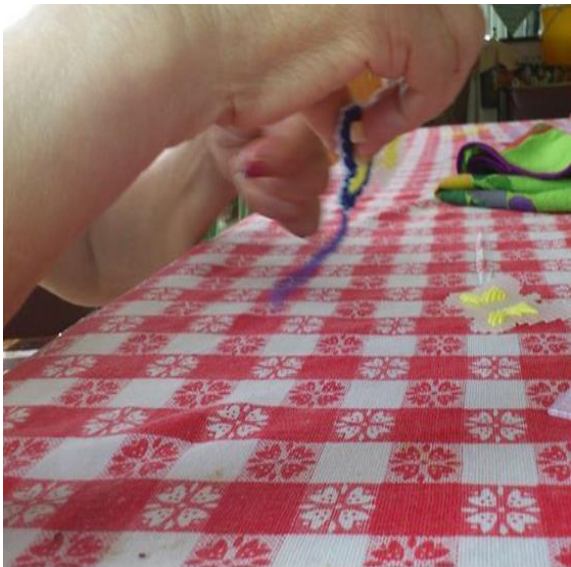
Día 1: viernes 14 febrero 2014

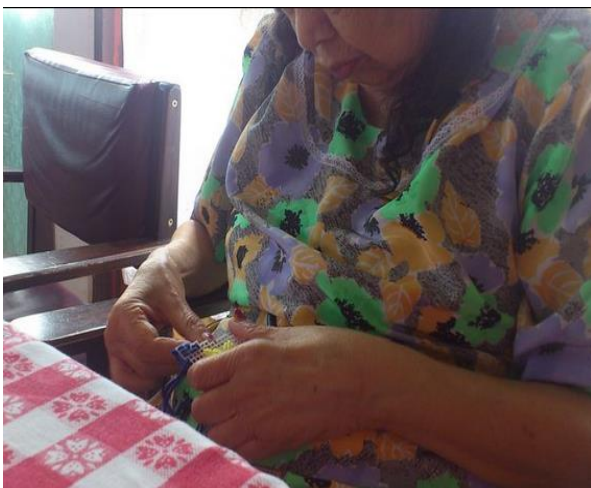
Se realizó una leve rutina de calentamiento con Dorita y Lupe.

Como el 14 de febrero fue el día del amor y la amistad se realizó un pequeño refrigerio con fresco y galletas, donde se compartió con las señoras y se conversó y vacilo un rato, ante esta sorpresa las señoras se mostraron muy agradecidos



Para esta actividad se les explico como eran los cobertores de papel higienico, como las piezas se llevaron cortadas se les explico la tecnica de como ir guiansose con los huecos y como ir metiendo la aguja para rellenar la camba. Dorita en ese momento entendio muy rapido la tecnica y realizo el bordado en camba muy bien. Lupe no mostro mucho interes en esta actividad por sus problemas de mareos por lo que ella realizo el bordado en camba pero en piezas pequellas como en las mariposas para decorar el cobertor. La actividad fue muy repetitiva por lo que ambas señoras se cansaban muy rapido, por lo que la actividad se siguio en dias posteriores.





#### Día 2: martes 18 febrero 2014

Ese día se retomó la actividad de los cobertores para el papel higiénico, se les recordó a las señoras como era la puntada que estaban haciendo, Dorita retomo lo que estaba haciendo sin reclamar y en el momento que le decíamos que si le ayudábamos un rato se negaba y decía que eso era tarea de ella. Lupe no quiso seguir bordando en la cama ya que presentaba mareos, por lo que pinto con lápices de color en un libro de colorear.

Cuando se realizó esta actividad se logró apreciar que Dorita tiene mucha habilidad para el bordado en cama, trabajo muy bien y rápido.



Día 3: viernes 21 febrero 2014

Se realizó una caminata por los alrededores del hogar para que las señoras estiraran un poco sus músculos.

Se llevó un poco más adelantadas las partes del cobertor para lograr unir las partes y darle forma, Dorita termino de bordar el fondo del cobertor, y se armó el cobertor con Lupe, y ella pego las mariposas decorativas a su gusto.

Se armó el cobertor de Dorita y ella pego las mariposas.

Ambas señoras se mostraron muy contentas cuando vieron sus trabajos terminados, esto porque les había tomado mucho tiempo confeccionarlo, así como el esfuerzo y el empeño puesto en el.



## Actividad Cobertores para Electrodomésticos:

Esta actividad tuvo como fin que las señoras del Hogar pudieran utilizar sus capacidades para bordar y pintar cobertores para los electrodomésticos del Hogar. Esta actividad se llevó a cabo en dos sesiones de trabajo a finales del mes de febrero y principios del mes de marzo. A continuación se muestra la matriz educativa de la actividad:

### Matriz Educativa: Cobertores para electrodomésticos

Objetivo	Contenido	Actividad	Materiales	Tiempo	Responsable
<b>1. Las señoras adultas mayores serán capaces de realizar una actividad física de leve intensidad</b>	Motora gruesa	Ejercicio de flexión de músculos	-	10 minutos	Manuel Chinchilla Sofía Luna
<b>2. Las señoras adultas mayores confeccionaran y decoran cobertores para los electrodomésticos</b>	Motora fina Atención visual Coordinación ojo – mano	2. “Confección de cobertores para los electrodomésticos”	-Tela docoma -Tijeras -Hilo filo de seda -Agujas -Pintura de tela -Pinceles -Aros	2 días : 3 horas por día	Manuel Chinchilla Sofía Luna

### Descripción de las actividades: Cobertores para electrodomésticos.

#### Ejercicios:

De pie se extienden los brazos y se levanta una pierna, manteniendo el equilibrio por unos minutos



De pie se extiende un brazo pegado al cuerpo y se sostiene con el brazo contrario por unos segundos, esto se repite para ambos brazos.

### **Confección de cobertores para electrodomésticos:**

- Tomar las medidas de los electrodomésticos.
- Cortar la tela.
- Pasar los diseños a pintar y bordar en la tela
- Cocer los cobertores.

### **Evaluación de las Actividades:**

Día 1:27 de Febrero de 2014

Se realizó una leve actividad física, aprovechada para conversar un poco con las señoras, e interactuar un poco fuera de las actividades normales del taller.

Se tomaron las medidas de los electrodomésticos, se recortó la tela y se pasaron los diseños a bordar y pintar en la tela.

Lupe se sintió predispuesta pero intento trabajar, conforme paso el tiempo y se le ayudo a pintar algunas partes ella se sintió mejor, conforme avanzo se mostró emocionada porque lo que estaba haciendo en ese momento iba dando forma.

Dorita bordo una parte de un cobertor pero se mostró perezosa, repitió constantemente que no quería trabajar, en ese momento se le propuso que trabajara con pinturas como Lupe pero siguió con la negativa, por lo que esta actividad se pospuso en ese momento para otro día.



Día2: 8 de Marzo de 2014

El día 8 de marzo se llegó hogar a las 9 a.m para continuar con la actividad de los cobertores para los electrodomésticos, cuando se entró se observó que solamente se encontraba Dorita, se le preguntó a Lisbeth la cuidadora sobre Lupe, e informó que ese ella nada más se levantó a desayunar y se acostó a dormir porque no se sentía bien. Por lo tanto la actividad se realizó solo con Dorita, después de un rato de trabajar Dorita indicó que no tenía ganas de hacer nada, se conversó un rato con ella, al no querer seguir trabajando y decir sentirse cansada, se decidió en ese momento terminar nosotros los cobertores para seguir con el cronograma de actividades planeadas. Mientras se realizó esto, Dorita observo como se realizó el trabajo.



### **Actividad: Tapetes:**

Esta actividad tuvo como objetivo el permitir que las señoras aplicaran su creatividad para personalizar tapetes para utilizarlos en el hogar: La actividad se llevó a cabo en una sola sesión de trabajo el día 20 de marzo del 2014. A continuación se muestra la matriz educativa de esta actividad:

[Matriz Educativa: Actividad de tapetes](#)

Objetivo	Contenido	Actividad	Materiales	Tiempo	Responsable
<b>1. Las señoras adultas mayores serán capaces de realizar una actividad física de leve intensidad</b>	Motora gruesa	Ejercicio de fortalecimiento de brazos.	-	10 minutos	Manuel Chinchilla Sofía Luna
<b>2. Las señoras adultas mayores serán capaces de confeccionar y decorar pequeños manteles.</b>	Motora fina Atención visual Coordinación ojo-mano	2. “Confección de tapetes de tela decorados”	-Tela docoma - Tela de colores -Moldes de flores -Pelón adhesivo -Tijeras -Hilo filo de seda -Agujas -Plancha	6 horas	Manuel Chinchilla Sofía Luna

## Descripción de actividades de Tapetes

### Ejercicios

Las señoras serán capaces de realizar ejercicios de leve intensidad que les permitirá fortalecer los brazos tales como:

Abdominales de pared: las señoras deben colocar las manos extendidas contra la pared, y lentamente bajar el cuerpo hacia la pared, posteriormente deben empujar el cuerpo lejos de la pared hasta obtener la posición inicial. Se realizaran 2 series de 5 repeticiones

Encogimiento de hombros: con los brazos extendidos al costado del cuerpo, se debe encoger los hombros hacia arriba hasta tocar las orejas, y luego se vuelven a bajar en la posición inicial. Se realizaran 2 series de 5 repeticiones

### Confección de Tapetes decorados:

- Para la elaboración de los tapetes es necesario 2 cuadrados de tela docoma de 40x 40 cm la cual posteriormente será decorada.

- Se elige el diseño deseado para decorar la tela decoma, en este caso serán flores, las cuales se dibujaran en hojas blancas.
- Pegar las flores sobre la tela con pelón adhesivo.
- El procedimiento anterior se repetirá varias veces hasta pegar todas las flores deseadas en la tela.



## Evaluación de las actividades:

Día 1: 20 de marzo del 2014

Se compartió un espacio con las señoras, hablando de cómo se habían sentido en los últimos días y también compartir un rato con doña Lizbeth quien nos estuvo contando cómo había sido el proceso de adaptación con las señoras los últimos días ya que es la nueva cuidadora.

Se cortaron las formas de las flores en el papel para que funcionaran como molde



Dorita recortó cada una de las flores, mientras que Lupe intentó realizar lo mismo pero no pudo terminar realizar esta actividad pues dijo sentirse mareada.



Dorita se mostró muy entusiasmada de recortar las flores y logro hacerlo de una manera muy rápida y sus recortes fueron muy precisos, y Lupe cuando vio a Dorita intentó hacerlo ella también.





Se recortó el pelón con el molde de las flores, se unió el pelón con la flor de tela y se le aplicó calor con una plancha para que la flor se pegara en la tela y con el pelón.



Dorita y Lupe terminaron de pegar las flores en la tela bordándole las orillas de las flores, ellas se mostraron muy contentas cuando terminaron la actividad ya que fue una actividad diferente a las anteriores y con menor dificultad.





### **Actividad: Manteles:**

El objetivo de esta actividad fue que las señoras pudieran utilizando sus habilidades, decorar a su gusto manteles para la mesa del comedor del Hogar. A continuación se muestra la matriz educativa de esta actividad:

[Matriz Educativa: Manteles](#)

Objetivo	Contenido	Actividad	Materiales	Tiempo	Responsable
<b>1. Las señoras adultas mayores realizaran actividad física de leve intensidad</b>	Motora gruesa	Ejercicios de rotación de la cabeza y el cuello y de elongación de las muñecas.	-	10 minutos	Manuel Chinchilla Karol Fernández Sofía Luna
<b>2. Las señoras adultas mayores en conjunto con la cuidadora y los encargados de la actividad serán capaces realizar dos manteles para la mesa del comedor, mediante la técnica de pintura en tela</b>	Motora fina Atención visual Coordinación ojo-mano	2. “Confección de manteles pintados ”	-Tela de docoma de dos colores distintos. - Pinturas de tele - Pinceles	6 horas	Manuel Chinchilla Sofía Luna

## Descripción de las actividades de Manteles

### Ejercicios:

Elongación de las muñecas: se juntan las manos (como en posición de orar), se levantan los codos de manera que los brazos queden paralelos al suelo manteniendo las manos una contra la otra, se mantiene la posición durante 10 segundo y se repite.

Ejercicio de rotación de cabeza y cuello: sentado en una silla se gira la cabeza lentamente de un lado a otro, se mantiene la posición durante un segundo y se repite.

### **Confección de manteles**

Para la elaboración de los manteles es necesario 2 metros de tela docoma roja y 2 metros de tela beige.

Se pasan los diseños deseados a las telas

Se procede a pintar los diseños.

### **Evaluación de las actividades**

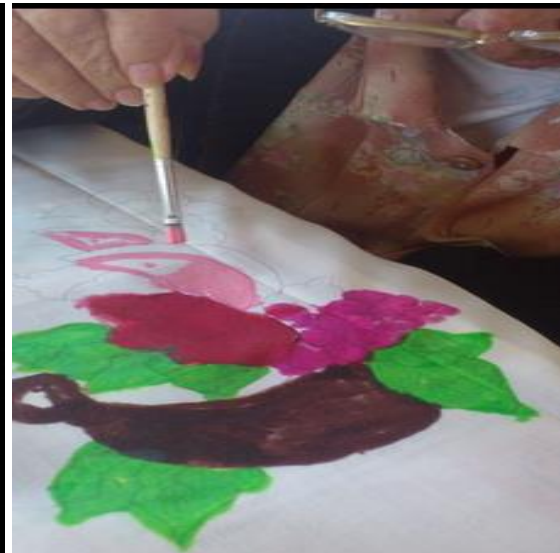
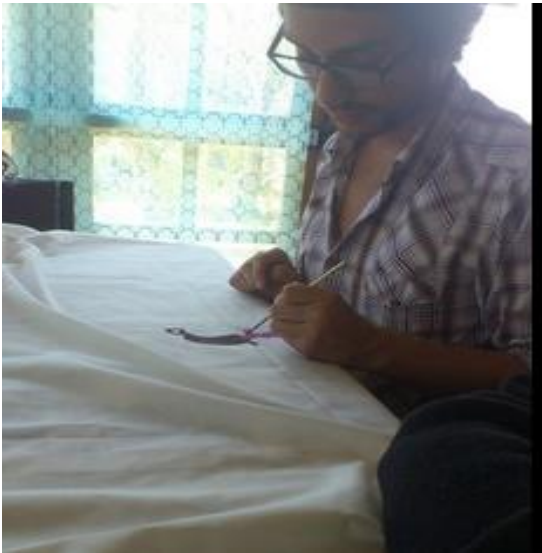
29 de marzo de 2014

Se iniciaron las actividades a las 10 de la mañana con los ejercicios planteados previamente, se conversó un rato con Lupe, Dorita y con Doña Lisbeth la cuidadora, se les preguntó cómo les había ido últimamente y como se sentían, ellas indicaron que estaban muy bien, que ya se estaban acostumbrado a los cambios, la cuidadora indicó que ellas eran muy chineadas y que las apreciaban mucho.

Para esta actividad se pretendía trabajar todos en conjunto por lo que se pasaron los diseños a la tela. Cuando el diseño estuvo listo entre todos se pintaron los manteles. Se disfrutó de esta actividad ya que todos participamos y se conversó mucho.

Esta actividad se realizó en un solo día, en la mañana se pintó un mantel, se dio un espacio para que las señoras descansaran y descansaran, se siguió la actividad en la tarde, esto porque las señoras se mostraron muy contentas de lo que estaban haciendo ya que entre todos estábamos pintando los manteles.

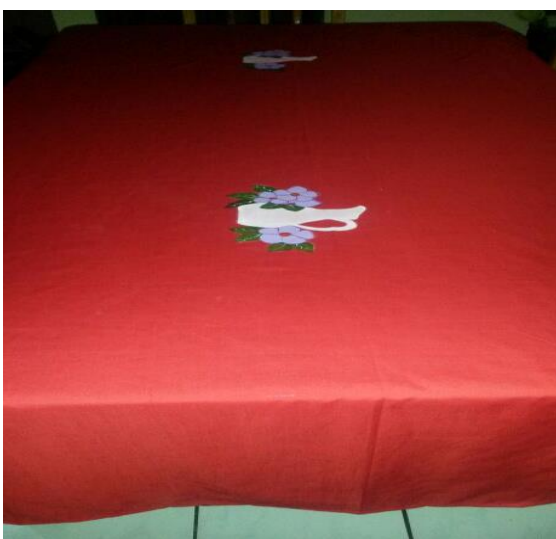
Tanto Dorita como Lupe y la cuidadora se mostraron muy contentas al ver los manteles terminados ya que fue un trabajo en equipo.







**Manteles terminados**





## Conclusiones

- Al realizar el proyecto de bordado y pintura con las señoras del Hogar Magdala se logró establecer una dinámica de convivencia, de ayuda mutua y un ambiente cálido de trabajo, así mismo se logró aprender de la personalidad de cada una de ellas.
- El proyecto logró que las señoras pudieran participar activamente en la confección manualidades que tienen una funcionalidad dentro del hogar y no se limitan a ser decorativas, lo cual le da un valor agregado a lo confeccionado.
- Al realizar este proyecto se pudo observar las habilidades que poseían las señoras, y se logró mejorar la técnica de cada una de ellas en cuanto a pintura y bordado se refiere.
- Mediante este proyecto se logró aumentar la autoestima de las señoras y demostrarles que ellas son productivas y que pueden hacer cosas útiles para la casa en donde viven.
- Al realizar este proyecto fue muy grato para nosotros ver cada vez que terminábamos una actividad ver la alegría en los rostros de Lupe y Dorita y agradeciéndonos por haber compartido con ellas, porque fuera de la actividad planeada lo más importante era compartir con ellas y pasar un rato agradable y verlas sonreír es la mayor satisfacción.

## **Bibliografía**

Guía de actividad física y ejercicio físico del adulto mayor (s.f.) Recuperado de <http://medicos.cr/web/documentos/boletines/BOL201112/Ejercicio%20f%C3%ADsico%20y%20adulto%20mayorpdf.pdf>

Las manualidades. Como hacer servilletas decoradas con pintura. Recuperado de <http://lasmanualidades.imujer.com/2010/10/08/como-hacer-servilletas-decoradas-con-pintura>

McGinnis, L. (2003). Plastic Canvas. Playful Kittons.

Nied, R. J. (s.f.). *American Academy of Family Physicians*. Obtenido de <http://www.aafp.org/afp/20020201/419.html>