



Rossimar Gonzalez &lt;rossimargg@gmail.com&gt;

**FICHA IEC MES DE NOVIEMBRE CABILDO MUISCA SUBA**

2 mensajes

**Rossimar Gonzalez** <rossimargg@gmail.com>

6 de noviembre de 2023, 14:25

Para: Leidy Brigitte Benitez Martinez &lt;lbenitezm@sdis.gov.co&gt;

Cordial saludo, mediante el presente correo, adjunto ficha IEC correspondiente al mes de noviembre, la cual se realizará el día 16/11/2023, con el tema "Higiene del sueño".

Sin otro particular

Rossimar Gonzalez Gutierrez

**Ficha Metodologica IEC NOVIEMBRE.docx**

30K

**Leidy Brigitte Benitez Martinez** <lbenitezm@sdis.gov.co>

9 de noviembre de 2023, 20:47

Para: "rossimargg@gmail.com" &lt;rossimargg@gmail.com&gt;

Buen día Rossi

Muchas gracias por el envío del documento

Adjunto te comparto el documento con algunos comentarios.

Gracias por tu atención y quedo atenta 😊

**Leidy Brigitte Benitez Martinez**

Subdirección de Nutrición

SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL

**De:** Rossimar Gonzalez <rossimargg@gmail.com>**Enviado:** lunes, 6 de noviembre de 2023 14:25**Para:** Leidy Brigitte Benitez Martinez <lbenitezm@sdis.gov.co>**Asunto:** FICHA IEC MES DE NOVIEMBRE CABILDO MUISCA SUBA

Cordial saludo, mediante el presente correo, adjunto ficha IEC correspondiente al mes de noviembre, la cual se realizará el día 16/11/2023, con el tema "Higiene del sueño".

Sin otro particular

Rossimar Gonzalez Gutierrez



"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."



Ficha Metodologica IEC NOVIEMBRE.docx

32K

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>ALCALDÍA MAYOR<br/>DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p align="center"><b>PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES.</b></p> <p align="center"><b>PROCEDIMIENTO DE CAPACITACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b></p> <p align="center"><b>FORMATO FICHA METODOLOGICA ACCION IEC</b><br/><b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.</b></p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>CABILDO:</b> MUISCA DE SUBA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>FECHA:</b> 16/11/2023 <b>LUGAR:</b> Cabildo Indígena Muisca de Suba</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>PROFESIONAL RESPONSABLE:</b> Rossimar González Gutiérrez</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>TEMA: INTESTINO: HIGIENE DEL SUEÑO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>TOTAL, DE HORAS:</b> 2 <b>No DE PERSONAS CAPACITADAS:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>OBJETIVOS DE INFORMACION:</b><br/>Explicar el concepto de higiene del sueño</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>OBJETIVO DE EDUCACION:</b><br/>Explicar pautas para mejorar la calidad del sueño.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:</b><br/>Socializar y difundir a través del grupo de WhatsApp de participantes las pautas para mejorar la calidad del sueño.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>HERRAMIENTA PEDAGOGICA:</b><br/>Taller teórico - practico</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>DESCRIPCION DE LA SESION:</b><br/>La actividad: Bienvenida y agradecimiento por la participación. 5 minutos</p> <p><u>Momento 1:</u> Dinámica técnica rompe hielo, ¿qué sabemos? se le entregara a cada participante una hoja con las preguntas ¿qué pautas conoces para mejorar la calidad del sueño?</p> <p><u>Momento 2:</u> Desarrollo taller teórico</p> <p><u>Momento 3.:</u> Refuerzo de la temática, importancia de calidad del sueño</p> <p><u>Momento 4:</u> Circulo de palabra acerca del taller. Se preguntará como la calidad del sueño ha cambiado a lo largo del tiempo y que factores pueden estar involucrados</p> <p><u>Momento 5:</u> Refuerzo de la importancia de la actividad física en nuestra salud. Practica de actividad física a cargo del profesional del IDRD, 60 minutos divididos de la siguiente manera: Rutina de estiramiento 10 minutos, desarrollo a través de rutina rana 50 minutos.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA:</b><br/>Al iniciar la actividad se realizará ejercicios de estiramiento 10 minutos. Posteriormente se desarrollara rutina de ejercicios</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |