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

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 <lbenitezm@sdis.gov.co>

Cordial saludo, mediante el presente correo, adjunto ficha IEC correspondiente al mes de noviembre, la cual se realizará el dia 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" <rossimargg@gmail.com>

Buen día Rossi

Muchas gracias por el envío del documento

Adjunto te comparto el documento con algunos comentarios.

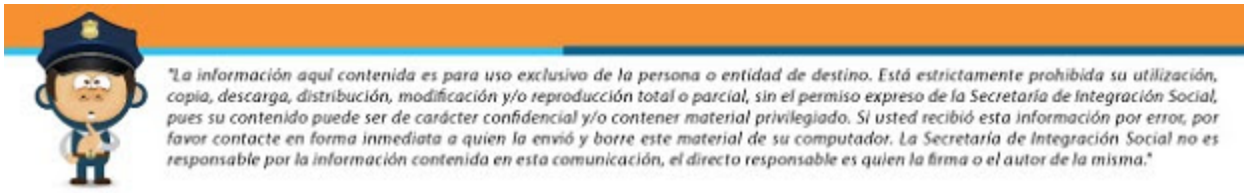
Gracias por tu atención y quedo atenta 🙂

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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 dia 16/11/2023, con el tema "Higiene del sueño".
Sin otro particular
Rossimar Gonzalez Gutierrez



Ficha Metodologica IEC NOVIEMBRE.docx
32K

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES.** **PROCEDIMIENTO DE CAPACITACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE** **FORMATO FICHA METODOLOGICA ACCION IEC** **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**
CABILDO: MUISCA DE SUBA	
FECHA: 16/11/2023 **LUGAR:** Cabildo Indígena Muisca de Suba	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Rossimar González Gutiérrez	
TEMA: INTESTINO: HIGIENE DEL SUEÑO	
TOTAL, DE HORAS: 2 **No DE PERSONAS CAPACITADAS:**	
OBJETIVOS DE INFORMACION: Explicar el concepto de higiene del sueño	
OBJETIVO DE EDUCACION: Explicar pautas para mejorar la calidad del sueño.	
OBJETIVO DE COMUNICACIÓN: Socializar y difundir a través del grupo de WhatsApp de participantes las pautas para mejorar la calidad del sueño.	
HERRAMIENTA PEDAGOGICA: Taller teórico - practico	
DESCRIPCION DE LA SESION: La actividad: Bienvenida y agradecimiento por la participación. 5 minutos Momento 1: Dinámica técnica rompe hielo, ¿que sabemos? se le entregara a cada participante una hoja con las preguntas ¿qué pautas conoces para mejorar la calidad del sueño? Momento 2: Desarrollo taller teórico Momento 3.: Refuerzo de la temática, importancia de calidad del sueño Momento 4: 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 Momento 5: 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 rutia rana 50 minutos.	
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA: Al iniciar la actividad se realizará ejercicios de estiramiento 10 minutos. Posteriormente se desarrollara rutina de ejercicios	