ACTA N°

FECHA: Bogotá, 16 de noviembre de 2023

HORA: 08:00 AM– 10:00 AM

LUGAR: Cabildo Indígena Muisca de Suba

TEMA: HIGIENE DEL SUEÑO

TEMA: ACTIVIDAD FISICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

ASISTENTES: Rossimar González (Nutricionista) - Participantes

ORDEN DEL DÍA

1. Concepto de higiene del sueño
2. Pautas de higiene del sueño
3. Pautas de actividad física para mejorar el sueño

MATERIAL DE APOYO: material bibliográfico

DESARROLLO:

Se da bienvenida a los participantes, a continuación, se inicia la actividad aplicando pre test del tema “Higiene del sueño” seguidamente se explica el concepto y pautas para la higiene del sueño.

ACTA N°

FECHA: Bogotá, 16 de noviembre de 2023

HORA: 08:00 AM– 10:00 AM

LUGAR: Cabildo Indígena Muisca de Suba

TEMA: HIGIENE DEL SUEÑO

TEMA: ACTIVIDAD FISICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

ASISTENTES: Rossimar González (Nutricionista) - Participantes

ORDEN DEL DÍA

1. Concepto de higiene del sueño
2. Pautas de higiene del sueño
3. Pautas de actividad física para mejorar el sueño

MATERIAL DE APOYO: material bibliográfico

DESARROLLO:

Se da bienvenida a los participantes, a continuación, se inicia la actividad aplicando pre test del tema “Higiene del sueño” seguidamente se explica el concepto y pautas para la higiene del sueño.

La higiene del sueño es el nombre que se le da a un conjunto de prácticas que ayudan a cuidar la calidad del sueño y a prevenir desajustes en los horarios, en la calidad del descanso, etcétera. Es decir, es la toma de conciencia sobre qué actitudes o rutinas son beneficiosas y cuáles son perjudiciales para el sueño.

Pautas para higiene de sueño

1. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
2. Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
3. Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
5. Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
8. Temperatura adecuada.
9. Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.
10. Reserve su cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.
11. Practicar rutinas de relajación antes de acostarse
12. - Practique una respiración lenta y relajada.
13. Dormir es una actividad muy importante para mantener un adecuado estado de salud, por ello es importante mantener una adecuada higiene del sueño

Para finalizar se aplica post test de la actividad y se refuerza a través de circulo de palabra el tema desarrollado.

Posteriormente se desarrolla sesión de actividad física a cargo de los profesionales del IDRD con el tema: Pautas de actividad física para mejorar el sueño

En primer lugar, hay que elegir movimientos de baja intensidad, preferiblemente relajantes, que permitan reducir tanto el estrés mental como las tensiones físicas. Por otro lado, es conveniente dedicarle pocos minutos y dejar las rutinas extenuantes para otros momentos de la jornada.

1. **Torsiones relajantes**
    - En primer lugar, **acuéstate boca arriba sobre la cama y lleva las rodillas al pecho**. Tómalas con los brazos para tener mejor equilibrio.
    - A continuación, rota de un lado a otro con un movimiento lento. La idea es que sirva como un leve masaje para la zona lumbar.
    - Otra manera de hacer esta actividad consiste en flexionar un poco las rodillas, sin llegar a juntarlas con el pecho. Luego, con la espalda siempre apoyada, **hacer las torsiones con ambas piernas hacia los lados**.

2. Postura del niño

- Este ejercicio típico de las rutinas de yoga es idóneo para disminuir la tensión en la espalda y los hombros. De hecho, estira también las caderas. Para empezar, **ponte de rodillas en el suelo y junta los dedos gordos del pie**.

- Asegúrate de separar las rodillas a la altura de las caderas y, a partir de esta posición, exhala y hunde el torso hacia los muslos.
- Deja que las manos se relajen a lo largo del torso, de tal manera que apunten hacia el frente, con las palmas hacia arriba.
- Para una pose más activa, extiende las manos hacia adelante, pero con las palmas hacia abajo.
- **Mantén la frente en el suelo y gira un poco la cabeza** hacia cada lado.
- Complementa el ejercicio con una respiración lenta y pausada.
- **Sostén la postura 1 o 2 minutos**.

3. Mariposa

- Para llevar a cabo este ejercicio siéntate con las piernas flexionadas, de modo que **ambas plantas de los pies queden mirándose entre sí** (a manera de mariposa).
- Luego, con la espalda recta en todo momento trata de bajar poco a poco las rodillas hasta que toquen el suelo.
- **Inhala y exhala mientras haces el movimiento**.
- Completa 1 minuto en esta postura.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
ROSSIMAR GONZALEZ	NUTRICIONISTA	CABILDO INDIGENA MUISCA DE SUBA	

Elaboró: Rossimar González