ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	24	7	2024	

Unidad Operativa:	Villa Kennedy		
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía		
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios	Profesional a cargo:	Stella García
Nombre de la actividad:	Melodias del sueño		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Informar a los participantes sobre la importancia del sueño para la salud general.
2.Compartir técnicas y hábitos saludables para mejorar la calidad del sueño.
3.Proporcionar consejos prácticos sobre cómo relajarse antes de dormir, como la meditación, la lectura o los ejercicios de respiración.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Posterior a la convocatoria de las personas mayores se realizará un breve resumen de los objetivos y estructura del encuentro, además realizará un breve resumen de los temas anteriormente trabajados en torno a los beneficios del sueño en el ser humano, para ello se pedirá a las personas mayores que sean participes de este momento en donde ellos puedan dar cuenta de los temas anteriores.
MOMENTO CENTRAL	Para el momento central del encuentro se realizará una presentación que de a conocer como el sueño es una necesidad primaria que permite restaurar las funciones del organismo, posteriormente se darán a conocer algunos pensamientos adecuados como la importancia de tener una rutina del sueño, identificar cuantas horas de sueño son necesarias para tener un adecuado descanso, en cuanto a los hábitos y rutinas del sueño se brindará un paso a paso que permitirá tener una mayor claridad en cuanto a los hábitos que permiten un buen descanso, dicha presentación también dará a conocer los tiempos adecuado de consumo e ingesta de alimentos, importancia de la actividad física y de las condiciones ambientales.
MOMENTO FINAL	En este momento se brindará un espacio para preguntas por parte de los participantes o para que ellos hagan un recuento en cuanto su rutina previa al momento de descanso.

RECURSOS

Espacio amplio Sillas Televisor Presentación de power point Computador	Personas mayores Talento humano

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Posterior a la convocatoria de las personas mayores se da a conocer el tema a desarrollar, se pide que realicen un breve resumen de los temas anteriormente abordados en torno a la importancia del sueño, en este momento indican que se ampliaron los conocimientos en cuanto a diferentes aspecto que pueden afectar la calidad del sueño, como se ve afectado el cuerpo y su salud cuando no hay un adecuado descanso, elaboración de tapa ojos.
Luego se dio inicio a la presentación que permitió brindar de forma más amplia los beneficios que tiene el ser humano cuando tiene un adecuado descanso en este momento algunas personas que no logran ingresar para el servicio noche resaltan que es muy dificil tener un tiempo adecuado de descanso ya que al tener que estar en la calle son pocas las garantias que se dan para tener un adecuado descanso, tambien manifestaron que al tener que compartir sus habitaciones con otras personas en ocasiones se dificulta tener un buen descanso, respecto a los otros aspectos tales como el consumo de alimentos y sus rutinas de sueño consideran que estan cumpliendo en la mayoría las recomendaciones brindadas, respecto a la actividad física se identifica que la mayoría de personas mayores son sedentarias y deben mejorar sus rutinas diarias en lo relacionado con su actividad física, se indica que s sus condiciones de salud no les permiten realizar este tipo de actividades pueden implementar la lectura, juegos de mesa, sopas de letras, crucigramas.
No se dieron preguntas por parte de los participantes, algunos de ellos dieron a conocer sus rutinas previas al descanso en donde incluyen oración, leer, escuchar música.

FUDESOL
Fundación Social Para el Desarrollo Humano
Nit: 900 295 709 -3

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024

FECHA: 24/07/2024	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Transformación de imaginarios- Melodías del sueño	**RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga







