

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 1 de 2

Lugar	Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra
Fecha	13/11/2024 - 10:00 am
Tema	<p>ACTIVIDAD IEC - SUEÑO Y SALUD MENTAL</p> <p>El objetivo de la actividad es promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante la sensibilización sobre la importancia del sueño en la salud mental, brindándoles herramientas prácticas y accesibles para mejorar sus hábitos de descanso y fortalecer su calidad de vida.</p>
Desarrollo	<p>1. Orden del día</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción a la actividad • Recursos • Metodología <p>2. Introducción a la actividad</p> <p>El sueño es un pilar fundamental para el bienestar físico y mental en todas las etapas de la vida, pero adquiere una relevancia especial en los adultos mayores. En esta etapa, el descanso adecuado contribuye no solo a la recuperación física, sino también a mantener la estabilidad emocional y las funciones cognitivas.</p> <p>Numerosos estudios han demostrado que los problemas de sueño, como el insomnio o los despertares frecuentes, están estrechamente relacionados con trastornos de salud mental como la ansiedad, la depresión y el deterioro cognitivo. Además, la falta de sueño de calidad puede agravar enfermedades crónicas comunes en esta población, como la hipertensión o la diabetes, creando un impacto negativo en su calidad de vida.</p> <p>En la comunidad de cuidado promover hábitos saludables de sueño no solo beneficia a los residentes, sino que también mejora el ambiente general y facilita una atención más integral. Entender esta conexión entre el sueño y la salud mental permite implementar estrategias preventivas y terapéuticas que garanticen un envejecimiento más saludable y pleno.</p> <p>Esta relación merece ser una prioridad tanto en los planes de cuidado como en la sensibilización de cuidadores y familiares, quienes juegan un papel clave en la promoción de un sueño reparador en los adultos mayores.</p> <p>3. Materiales a utilizar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Sillas

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 2 de 2

	<ul style="list-style-type: none"> Hojas para la actividad de compartir experiencias <p>4. Metodología</p> <p>a. Introducción al taller. Actividad de iniciación.</p> <p>La actividad comenzó con una bienvenida cálida y una introducción breve sobre la relación entre el sueño y la salud mental. Se realizó una dinámica inicial donde los participantes compartieron sus experiencias sobre cómo perciben su calidad de sueño, generando un ambiente de confianza y apertura.</p> <p>b. Realización de actividad guía</p> <p>En esta etapa se presentó información clara y relevante sobre cómo el sueño impacta la salud mental, destacando sus beneficios en la memoria, el estado de ánimo y la prevención de enfermedades. Se realizaron ejercicios prácticos, como técnicas de respiración profunda y relajación muscular, para que los participantes aprendieran a calmar su mente antes de dormir. Además, se ofrecieron consejos para establecer una rutina de sueño saludable, como evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse y crear un ambiente propicio para el descanso. Los participantes compartieron sus propias experiencias y estrategias, fomentando un intercambio enriquecedor. Para mantener la atención, se incluyeron ejemplos cotidianos y una breve dinámica grupal.</p> <p>c. Momento Final</p> <p>La sesión concluyó con un resumen de los temas abordados y una breve actividad de relajación que los participantes podían replicar en casa. Se resolvieron dudas, se agradeció la participación y se entregó material informativo con recomendaciones prácticas.</p> <p><i>Anexos: Se anexan registro fotográfico y lista de asistencia.</i></p>		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	<i>Se anexa lista de asistencia</i>		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se generaron compromisos	No aplica	No aplica
Próxima reunión	Se propone una nueva reunión para el mes de diciembre		
Elaboró	William Andrés Rodríguez Molina Nutricionista		



Fundación Instituto Tecnológico del Sur
Centro Comunidad de Cuidado Casa Nostra

ANEXO

Bogotá, 13 de noviembre 2024

Lugar: Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra

Convenio: 8145 de 2024

Profesional: William Andrés Rodríguez Molina – Nutricionista

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDAD IEC SUEÑO Y SALUD MENTAL



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)					Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1
FECHA : 13/11/2024		SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA				LOCALIDAD: TUNUELITO
PRÁCTICA O TEMA: IEC SUEÑO Y SALUD MENTAL				TOTAL HORAS: 1 HORA		
PROFESIONAL RESPONSABLE: WILLIAM ANDRÉS RODRÍGUEZ				PROFESIÓN: NUTRICIONISTA		
No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	41332768	NOVOA		MYRIAM	No firma
2	CC	17013253	ARIAS	POLIFRONI	FERNANDO	No firma
3	CC	1020723820	LEÓN	BUSTOS	ANA GLADYS	No firma
4	CC	19059959	PULIDO		MARIA ANTONIA	No firma
5	CC	41375610	VILLAMARÍN	BARRERA	FRANCIA ELENA	No firma
6	CC	51786865	CANÓN	HERNANDEZ	MARÍA DEL TRANSITO	No firma
7	CC	79458964	GUTIERREZ	JIMENEZ	ANA BELEN	No firma
8	CC	1026583743	GONZALEZ	PRADA	SUSANA	No firma
9	CC	20583872	SALEH	FORERO	GUILLERMO	No firma
10	CC	19402945	MOLANO	CAMARGO	HERNANDO	No firma
11	CC	17106080	PEÑA	ALFONSO	JOSE FLAMINIO	No firma
12	CC	19196402	ORTEGON	GUTIERREZ	LIBARDO	No firma
13	CC	3022163	GARZÓN	ROMERO	HILDA MARIA VICTORIA	No firma
14	CC	15360	MARTINEZ	RODRIGUEZ	WILLIAM	No firma
15	CC	53905869	DE LA TORRE	RODRIGUEZ	GERMAN ALONSO	No firma
16	CC	20240508	CASTILLO	CABALLERO	GUILLERMO	No firma
17	CC	20117077	ALARCÓN		MARÍA	No firma
18	CC	20583872	MORENO		MARIA	No firma
19	CC	20525522	GUERRERO		BERENICE	No firma
20	CC	28696198	TORRES	RIASCOS	ROSA MARIA VICTORIA	No firma
21	CC	23674885	GONZÁLEZ	GONZÁLEZ	LUZ ALBA	No firma
22	CC	5811606	GUTIERREZ	SIBATTO	SEGUNDO	No firma
23	CC	23972248	TORRES	MOLINA	ANA LUCRECIA	No firma
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.