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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	13	03	2025	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Día Noche Villa Kennedy			
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía			
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía		Profesional a cargo:	Psicología: Paula Andrea Castillo Galeano
Nombre de la actividad:	Autocuidado			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Brindar a las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy los conocimientos y estrategias necesarias para mejorar la calidad de su sueño, promoviendo hábitos saludables que favorezcan su bienestar físico y emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar los factores que afectan la calidad del sueño en los adultos mayores y ofrecer pautas prácticas para prevenir alteraciones del sueño, como insomnio y otros trastornos comunes.
2. Enseñar técnicas de relajación y hábitos de higiene del sueño que favorezcan un descanso reparador y contribuyan al mantenimiento de la salud mental y física en los adultos mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se socializa con las personas mayores la temática que vamos a trabajar durante el mes de marzo, correspondiente al autocuidado, mencionando que será repartido en las diferentes sesiones, cada una con un enfoque y actividades diferentes.
MOMENTO CENTRAL	Se indagan sobre las prácticas actuales que tienen las personas mayores frente a las rutinas del sueño, cada participante comenta las acciones que realizan antes del momento de dormir, y se enfatiza frente a cuáles de estas son adecuadas o no para favorecer el descanso adecuado. Se realiza psicoeducación frente a higiene del sueño, su concepto y aspectos relevantes, se explican acciones prácticas que pueden incluir dentro de sus rutinas con el fin de mejorar su bienestar, se brinda información relacionada con el uso de dispositivos electrónicos y su incidencia en el descanso, a continuación, se proyecta un video informativo en el que se explica una rutina de estiramientos adecuada para la edad, que favorecen el descanso y mejoran la higiene del sueño.
MOMENTO FINAL	Para finalizar se pregunta a los participantes, cómo creen que pueden incluir estas prácticas en sus rutinas diarias, se brinda realimentación y se solucionan dudas frente al tema.

RECURSOS

Televisor	Sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad sobre higiene del sueño realizada en el Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy fue muy bien recibida por los participantes. Durante el taller, los adultos mayores demostraron un gran interés al aprender sobre los factores que afectan su calidad de sueño y cómo ciertos hábitos pueden contribuir a mejorar su descanso. A través de la explicación de estrategias prácticas y técnicas de relajación, se notó un compromiso activo de los asistentes para implementar estos conocimientos en su vida diaria. Además, se generó un ambiente de confianza en el que los participantes compartieron sus experiencias y dudas relacionadas con el sueño, lo que enriqueció el aprendizaje grupal. En general, la actividad cumplió su propósito de sensibilizar y educar sobre la importancia de la higiene del sueño, dejando a los participantes con herramientas claras para mejorar su descanso y bienestar.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 13/03/2025 RESPONSABLE: PSICOLOGA PAULA ANDREA CASTILLO	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HIGIENE DEL SUEÑO**
	
	