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:	8	5	2025

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio Antonia Santos		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable		
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Gabriela Aguilar
Nombre de la actividad:	Higiene del sueño		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover y favorecer en las personas mayores estilos y hábitos de vida saludable enfocadas en la higiene del sueño mediante acciones psicoeducativas y de autocuidado orientadas a la promoción y prevención integral en todas sus dimensiones y que contribuya a un envejecimiento activo a través de la transformación de imaginarios y buenas prácticas del envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el papel fundamental del sueño en la salud física, emocional y cognitiva.
2. Aprender hábitos y prácticas que favorezcan un descanso reparador y de calidad.
3. Desarrollar rutinas adaptadas a las necesidades individuales para mejorar la calidad del sueño.
4. Fomentar la conexión entre el descanso adecuado y la mejora del estado de ánimo, concentración y rendimiento diario.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se inicia creando un ambiente acogedor y estableciendo una conexión emocional que facilite la participación activa. *Bienvenida cálida:* Saludo a las personas mayores participantes y breve presentación del taller. *Dinámica de apertura:* Breve actividad para relajar y conectar al grupo, como una respiración profunda o una breve meditación guiada con el fin de generar concentración en el espacio. *Presentación de objetivos:* Explicar de manera sencilla y clara los objetivos del taller, enfocándose en la importancia del sueño para la salud y bienestar.
MOMENTO CENTRAL	En esta parte de la actividad se buscó proporcionar información práctica y accesible sobre la higiene del sueño, fomentando la reflexión y el autocuidado. Esta parte se dividió en los siguientes espacios: *Presentación teórica:* Explicación sobre qué es la higiene del sueño, su importancia y cómo influye en la salud física y emocional. *Identificación de hábitos:* Se invita a las personas mayores participantes a compartir sus rutinas nocturnas y discutir qué prácticas favorecen o dificultan el sueño. *Técnicas de relajación:* Enseñar y practicar técnicas sencillas de relajación, como la respiración profunda o la relajación muscular progresiva, adaptadas a las capacidades del grupo, así como el establecimiento de actividades a la hora de dormir que favorecen la higiene del sueño. *Establecimiento de metas personales:* Se guía a los participantes en la creación de una rutina nocturna, incorporando al menos una técnica aprendida y hábitos personales ya aprendidos que generan mayor descanso.
MOMENTO FINAL	En este espacio se buscón reflexionar sobre lo aprendido, resolver dudas y fomentar el compromiso con las nuevas prácticas. *Resumen participativo:* Se invitó a los participantes a compartir una cosa nueva que hayan aprendido y cómo planean aplicarla. *Resolución de dudas:* Se brindó un espacio para preguntas y aclaraciones, proporcionando respuestas claras y empáticas. Se cierra el espacio sin ninguna novedad adicional.

RECURSOS

Humanos: Profesional, personas mayores.	*Físicos:* Televisor, recuersos audivisuales, internet, sillas, espacio de talleres.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la actividad desarrollado se buscó utilizar materiales visuales y auditivos adaptados a las necesidades sensoriales del grupo, manteniendo un ritmo pausado y flexible y fomentando un ambiente de respeto y escucha activa, donde cada participante se sientiera valorado y validado.

Esta estructura buscó ser una guía flexible que se adaptara a las características y necesidades específicas del grupo, promoviendo un aprendizaje significativo y accesible donde los participantes reconocieron que el sueño adecuado es esencial para su bienestar físico y emocional; comprendieron que una buena higiene del sueño puede mejorar su calidad de vida, reducir la somnolencia diurna y aliviar el dolor crónico; así mismo, a través de la reflexión guiada, los asistentes pudieron identificar sus hábitos actuales relacionados con el sueño, reconociendo tanto las prácticas beneficiosas como aquellas que podrían estar interfiriendo con un descanso reparador.

Se finalizó generando compromisos con la implementación de las estrategias aprendidas, mostrando disposición para adaptar sus rutinas y mejorar la calidad de su sueño.

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA:	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	RESPONSABLE:
08/05/2025	Higiene del sueño	Gabriela Aguilar









PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525 | Versión: 2 | Fecha: Memo D024018,23 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro de cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 08-05-2025

Nombre del coordinador: yesenia patricia rubio teran

Jornada: Día [X] Noche [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Lucas Prada

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: BORIS PACHECO	Nombre del Profesional: Gabriela Aguilar	Nombre del Profesional
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1: Uso creativo del tiempo libre y juego	ACTIVIDAD 2: Hábitos y estilos de vida saludables, promoción y prevención	ACTIVIDAD 3: Transformemos nuestra comunidad	ACTIVIDAD 4
1		41520263	Gladys	Caruadol prada			SI	SI	SI	
2		19369483	Alvaro enrique	murcia			SI	SI	SI	
3		79348339	Jose arturo	muñoz arango			SI	SI	SI	
4		17181191	Teodulfo	Solaños Forero			SI	SI	SI	
5		70057142	Juan camilo	Noreño mendoza			SI	SI	SI	
6		19220104	Juan angel	lancheros rodriguez			NO	NO	SI	
7		19075317	Neberculio	baron Rueda			SI	SI	NO	
8		17130958	Jose Isidro	Ubaque Urrego			SI	SI	NO	
9		31400953	martha lucia	Posso Lara			SI	SI	SI	
10		17110297	carlos julio	prado Lara			SI	SI	SI	
11		5554831	Jose David	Correo Daimes			SI	SI	SI	
12		17188066	Amadeo	rodriguez chaves.			SI	SI	SI	
13		4776037	oswaldo	collazos Gomez			SI	SI	SI	
14		41506699	maria lilia	Rodriguez			SI	SI	SI	
15		13227501	Ildefonso	silva calderon			SI	SI	SI	
16		6655263	Jorge eliecer	Peño duenas			NO	NO	NO	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-625 | Versión: 2 | Fecha: Memo 12024018223 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro de cuidado transitorio Antonio Santos. | Fecha: 08-05-2025

Nombre del coordinador: Yescka Patricia Rubio Leon | Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Lucas Prada

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: LAURA CUBILLOS	Nombre del Profesional: BORIS PACHECO	Nombre del Profesional: Gabriela Aguilar	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO					LINEA Buenos Inicios del Cuidado	LINEA Movilidad Juvenil, Capacidades y Oportunidades	LINEA Transformación para la Igualdad	LINEA
17		41596846	Flor estella	diaz cosas			SI	SI	SI	
18		80264140	mario Hernan	Huertas contreras			SI	SI	SI	
19		19342420	orlando	chaparro Gomez			SI	SI	SI	
20		19210200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			SI	SI	SI	
21		11290490	Aristobulo	Rico	A.R.T		SI	SI	SI	
22		17134234	misael	español Alvarez			SI	SI	SI	
23		17174946	Hernando	diaz Urrutia			SI	SI	SI	
24		79280474	Jorge enrique	Suarez Sanchez			SI	SI	NO	
25		11296754	Jesus Antonio	Garcia			SI	SI	NO	
26		19086282	Jorge	Diaz			NO	NO	NO	
27		41725538	Alberto	Mosquera			SI	SI	SI	
28		3506214	Jose ignacio	Muñoz marco			SI	SI	SI	
29		19140749	Luis manuel	Reyes			SI	SI	SI	
30		17148908	Luis maria	Reyes	NO FIRMA		SI	SI	SI	
31		17069945	carlos arturo	Navarrete Diaz			SI	SI	SI	

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-479
Versión: 2
Fecha: Nueva 09/04/2025 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro de cuidado transitorio Antonia Santos
Nombre del coordinador: Yescija Patricia Rubio Leon
Nombre de quien registra el ingreso: Lucas Prada
Fecha: 08-05-2025
Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: LAURA CUBILLOS.	Nombre del Profesional: PAULIS PACHECO	Nombre del Profesional: GLORIA Aguilar	Nombre del Profesional
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA Procesos Practicas del conocimiento	LINEA Mov. Habilidades Capacidades y Poten.	LINEA Transformando Imaginarios	LINEA
32		19162921	Luis Alberto	Caballas	Caballas		SI	SI	SI	
33		41370218	Rosa Elena	Rojas	No firma		SI	SI	SI	
34		6186111	Jose Patrocinio	medina	J. P. M		SI	SI	SI	
35		14880849	Jose Heberth	Cardenas	[illegible]		SI	SI	SI	
36		6155358	Isaac	mosquera	[illegible]		NO	NO	NO	
37		745073337	Jose dioscorides	Pedraza Valle	[illegible]		SI	SI	SI	
38		6026912	Hernando	Urrego castaño	[illegible]		SI	SI	SI	
39		41635329	myriam	Rodriguez	[illegible]		SI	SI	SI	
40		19080189	eduardo	Carmona Rodriguez	[illegible]		SI	SI	SI	
41		13451144	Carlos arturo	Arevalo Guerrero	[illegible]		SI	SI	SI	
42		39555753	Ana cecilia	Arias	[illegible]		SI	SI	SI	
43		79100566	oscar Dovier	osorio perez	[illegible]		SI	SI	SI	
44		41503472	belista	Gamba Hurtado	[illegible]		SI	SI	NO	
45		80815576	Jhon Sebastian	Crown mendez	[illegible]		SI	SI	NO	
46		42796043	Beatriz elena	moro moro	[illegible]		SI	SI	SI	
47										

Powered by CamScanner