ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Bello Horizonte

1.2 Localidad: San Cristobal

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

19	2	2026	al	19	2	2026

2.2. Nombre del encuentro: Viviendo Sano

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Nathalia Herrera Moreno

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos saludables de sueño en los adultos mayores, fortaleciendo su descanso, bienestar físico, mental y emocional, mediante estrategias educativas y participativas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a los participantes sobre la importancia del sueño en la salud.
- Identificar factores que afectan negativamente el descanso.
- Enseñar rutinas adecuadas antes de dormir.
- Fomentar prácticas de relajación para mejorar la calidad del sueño.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

"Apertura y Motivación" (10-15 min)
Actividad: ¿Cómo está siendo el sueño?

Desarrollo de la Actividad: Taller de Higiene del Sueño

- Saludo y presentación del tema
- Pregunta orientadora
  - ¿Cómo duermen normalmente?
- Dinámica corta: Semáforo del sueño (Verde= Duermo bien, Amarillo: regular, Rojo: mal)

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

"Como logro conciliar el sueño?" (15-20 min)
Actividad: ¡¡¡ Debo dormir mejor !!!

Actividad:

- Charla educativa con lenguaje sencillo.
- Explicación sobre:
  - Horarios
  - Ambiente
  - Alimentación
  - Rutinas
  - Uso del celular
- Demostración de ejercicios de respiración.
- Juego: *Buenos hábitos vs malos hábitos* (Bombas).

Scanned with CamScanner

3.3.3 MOMENTO FINAL

"Que debo implementar en Higiene del Sueño" (5-10 min)
Actividad: ¿Qué voy a mejorar?

Actividad:

- Reflexión grupal.
- Cada participante menciona un hábito que va a mejorar.
- Ejercicio corto de relajación.
- Retroalimentación verbal.

Propósito:
Fortalecer el compromiso y evaluar el aprendizaje.

3.4.RECURSOS

Físicos	Humanos
Bombas	Personas mayores CCC Bello Horizonte
Hojas Iris	Profesionales de enfermería
Imágenes referentes a los malos y buenos habitos	Auxiliares de enfermería

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

La sesión educativa tuvo la participación de 17 personas mayores y 8 participantes del talento humano. Según el indicador de evaluación de participación (# de personas mayores que participan de la actividad / no de personas mayores convocadas * 100), se contó con una participación del 34%

Auxiliares de enfermería participantes: Karen Garay, Maira Calderon, Lillibeth Castro, Maria Fonseca, Jenifer Ovalle
Profesionales en participación: Jessica Garcia (Prof. Enfermería.) Sergio Sanchez (Psicologo)

Las personas mayores refirieron participar con agrado y aceptación en el espacio, estuvieron en su mayoría bastante participativas, lo cual ayudó en la comprobación de conocimientos adquiridos respecto del tema.

Para el momento 3 del encuentro, se comprobó la apropiación del contenido del tema, ya que verbalizaban la comprensión de la importancia del uso diaria de los mismos.

Al finalizar la sesión, se comprometieron a dar uso de los diferentes hábitos que nos ayudan a conciliar mejor el sueño

En cuanto al indicador de resultado (# de personas mayores que adquieren conocimientos en practicas saludables / # de personas mayores participantes de la actividad * 100), se comprobó que el 100% de los participantes adquirieron conocimientos del tema.

Fecha de evaluación del encuentro: 19/02/2026

Nombre del profesional que evalúa: NATHALIA HERRERA MORENO

Coordinador:

Scanned with CamScanner