ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN 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 Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: COMUNIDAD DE CUIDADO. 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: GRATITUD

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: IDENTIDAD, AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

2.1. Fecha de Ejecución:

11	3	2024	al	26	3	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1: Mutación Cultural: MOVIMIENTO MUNDIAL LGBTIQH+; 2: Boletin del Conocedor: FEMINISMO Y LEYES PARA LA MUJER; 3: Colombia es Amor: EL MATRIMONIO PERFECTO; 4: Raza Humana: INVASIÓN DE UCRANIA ; 5: Festivo: DIA INTERNACIONAL DEL SUEÑO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: DIEGO ANDRES NOVA

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Estimular las habilidades sociales y artísticas que permitan fortalecer vinculos afectivos entre las personas mayores, redes familiares, el talento humano y su entorno inmediato, a partir de estrategias de participación socio cultural con diferentes modalidades de intervención, basadas en gustos e intereses de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Facilitar el reconocimiento de diferentes identidades étnicas, culturales y de género, a través de la socialización de sus orígenes, prácticas y creencias, asi como facilitar la conciencia y comprensión de la realción de dichos procesos con los procesos de votación.

2. Facilitar el reconocimiento de diferentes identidades y situaciones étnicas, culturales y/o de género, a través de la socialización de sus orígenes y prácticas, asi como procesos psicosociales al rededor de la elección democrática.

3. Promover la identificación y actualización de conceptos, asi como la desmitificación de estereotipos sobre la afectividad y sexualidad durante la vejez.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

1. Antes de iniciar la sesión "Mutación Cultural: MOVIMIENTO MUNDIAL LGBTIQH+" del 11/03/2024, se convoca de forma grupal a todas las personas mayores que se encuentran en la comunidad, se inicia la sesión acomodando a las personas de forma que el auditorio les permita escuchar y moverse libremente. Asi mismo para promover la atención hacia el expositor se realiza un breve ejercicio de respiración diafragmática y activación en aras de aumentar el tono cortical.

2. Antes de iniciar la sesión "Boletin del Conocedor: FEMINISMO Y LEYES PARA LA MUJER" del 12/03/2024, se convoca de forma grupal a todas las personas mayores que se encuentran en la comunidad, se inicia la sesión acomodando a las personas de forma que el auditorio les permita escuchar y moverse libremente. Asi mismo para promover la atención hacia el expositor se realiza un breve ejercicio de respiración diafragmática y activación en aras de aumentar el tono cortical.

3. Previo al inicio de la actividad "Colombia es Amor: EL MATRIMONIO PERFECTO" del 21/03/2024, se convoca de forma verbal y grupal a todas las personas mayores que se encuentran en la comunidad y acomodando a las personas de forma que el auditorio les permita escuchar y moverse libremente. Asi mismo para promover la atención hacia el expositor a partir de un breve ejercicio de respiración diafragmática y activación en aras de aumentar el tono cortical.

4. Antes de iniciar la sesión "Raza Humana: INVASIÓN DE UCRANIA" del 26/03/2024, se convoca de forma grupal a todas las personas mayores que se encuentran en la comunidad, se inicia la sesión acomodando a las personas de forma que el auditorio les permita escuchar y moverse libremente. Asi mismo para promover la atención hacia el expositor se realiza un breve ejercicio de respiración diafragmática y activación en aras de aumentar el tono cortical.

5. Antes de iniciar la sesión "Festivo: DIA INTERNACIONAL DEL SUEÑO" del 14/03/2024, se convoca de forma grupal a todas las personas mayores que se encuentran en la comunidad, se inicia la sesión acomodando a las personas de forma que el auditorio les permita escuchar y acceder facilmente al poster publicado.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

1. Se da inicio formalmente a la sesión "Mutación Cultural: Movimiento mundial LGBTIQH+" del 11/03/2024, fomentando la discusión abierta sobre la sexualidad, recordando sobre los estereotipos ya analizados y el discurso adecuado para debatir y plantear oposición sin incurrir en el irrespeto por personas con sexualidad no normativa. Una vez las personas mayores logran evocar dichos planteamientos, se procede a socializar el origen, objetivos y cambios del movimientos LGBTIQH+ con la politización de este, asi como los procesos de legalización y reglamentación que ocurre en países como Estados Unidos, incluyendo la polarización de la población y el surgimiento de movimientos en contra de la educación sobre la identidad de genero en niños de la primera infancia, asi como la potestad de dichos niños para decidir sobre procedimientos quirúrgicos de cambio de sexo.

2. Se inicia formalmente la sesión "Boletín del Conocedor: FEMINISMO Y LEYES PARA LA MUJER" del 12/03/2024, brindando un momento para que las mujeres mayores que participan den su punto de vista y perspectiva del cambio en cuanto a leyes e iniciativas nacionales o distritales de protección contra la mujer, encontrando un reconocimiento inmediato de herramientas como la línea purpura, la secretaria de la mujer y beneficios como el bono de madres solteras, lo cual permite abordar las leyes en especifico, mientras que uno a uno van realizando su aporte al poster publicado.

3. Se da inicio a la sesión "Colombia es Amor: EL MATRIMONIO PERFECTO" del 21/03/2024, permitiendo que las personas mayores describan sus experiencias matrimoniales o de pareja que consideren cruciales para tener en la actualidad, una opinión y forma de relacionarse especifica, enfatizando sobre las creencias subyacentes que los llevaron a tener comportamientos nocivos o que deterioraron la relación; posteriormente, se procede a analizar dinámicas de pareja buscando encontrar los principales factores que permiten mantener una buena relación afectiva interpersonal, encontrando como eje principal el dialogo, el cual refieren como herramienta para mejorar la dinámica sexual, social y familiar.

4. Se inicia la sesión "Raza Humana: INVASIÓN DE UCRANIA" del 26/03/2024, permitiendo que las personas mayores brinden su opinión general y creencias o conocimientos sobre el conflicto armado entre Rusia y Ucrania, encontrando generalidades y estereotipos sobre la unión soviética, Stalin y la actual Rusia; asi, se procede a socializar el origen territorial y ancestral de Ucrania, asi como su unión forzada a la unión soviética rusa, su independencia y rol activo frente a los gaseoductos de Rusia y la mayor parte de Europa, facilitando la comprensión contextualizada de la decisión tomada por Putin desde su perspectiva nacionalista.

5. Se da inicio la sesión "Festivo: DIA INTERNACIONAL DEL SUEÑO" del 14/03/2024, realizando un ejercicio escrito sobre que se sabe del sueño y su relación con la "cordura" o bienestar psicológico, encontrando confusión sobre el uso de medicamentos, la interpretación de sueños y la higiene del sueño, por lo cual se procede a socializar uno a uno los cuestionamientos y dudas que presentan las personas mayores, para posteriormente, pasar al poster a realizar su aporte respecto a las estrategias que mantienen o encontraron efectivas, logrando identificar diferentes tipos de sueño y la importancia de que sea reparador, enfatizando sobre las estructuras cerebrales implicadas a la hora de dormir y como darles cuidado.

3.3.3. MOMENTO FINAL	1. Antes de finalizar el encuentro "Mutación Cultural: MOVIMIENTO MUNDIAL LGBTIQH+" del 11/03/2024 se brindan 10 minutos para que las personas mayores puedan responder el test de conocimiento y aquellas personas que requieren apoyo puedan recibirlo para garantizar su participación y evitar el rechazo por compromisos fisicos, intelectuales o académicos, asi mismo respondiendo preguntas especificas de las personas mayores sobre el avance especifico de la ideologia de genero en colombia y latinoamerica, incluyendo aquellos paises que se oponen ilegalizando el uso del lenguaje inclusivo como el caso de Argentina. 2. Se finaliza y levanta la sesión "Boletin del Conocedor: FEMINISMO Y LEYES PARA LA MUJER" del 12/03/2024 brindando 10 minutos para que las personas mayores puedan recibir apoyo para garantizar su participación en el poster; igualmente respondiendo preguntas y sugerencias de abordar las variables psicológicas de los feminizidas. 3. Al finalizar la sesión "Colombia es Amor: EL MATRIMONIO PERFECTO" del 21/03/2024 se brindan 10 minutos para que las personas mayores puedan responder el test de conocimiento y aquellas personas que requieren apoyo puedan recibirlo para garantizar su participación y evitar el rechazo por compromisos fisicos, intelectuales o académicos, asi mismo respondiendo preguntas especificas de las personas mayores sobre situaciones especificas en las que el dialogo no funcionó como metodo de resolución de conflictos en pareja, logrando recalcar los 5 pilares de la cultura del buen trato como la negociación, el reconocimiento y la empatía. 4. Se cierra la sesion "Raza Humana: INVASIÓN DE UCRANIA" del 26/03/2024, brindando 10 minutos para que las personas mayores respondan al test de conocimiento o puedan recibir apoyo para garantizar su participación activa, asi como respondiendo preguntas sobre las politicas de Putin y su relación actual con el presidente Gustavo Petro. 5. Se finaliza la sesión "Festivo: DIA INTERNACIONAL DEL SUEÑO" del 14/03/2024 donde se evidencia que las personas mayores participantes acceden y firman el poster, expresando la importancia de realizar este tipo de capacitaciones sobre como no depender de medicamentos u otros a la hora de conciliar el sueño.

3.4.RECURSOS

1. 25 sillas plasticas
2. Computador portatil
3. Cable HDMI
4. Televisor
5. Tablero de corcho
6. Amplificador de sonido

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1. Se evidencia durante la evaluación del encuentro "Mutación Cultural: MOVIMIENTO MUNDIAL LGBTIQH+" del 11/03/2024 que el 100% de las personas que participan todas disfrutan y reconocen los origenes politicos y sociales que actualmente configuran el movimiento mundial en pro de los derechos de las personas pertenecientes a la comunidad LGBTIQH+.

2. Al realizar la evaluación de la sesión "Boletin del Conocedor: FEMINISMO Y LEYES PARA LA MUJER" del 12/03/2024 se evidencia que el 100% de la población que participa logra identificar los avances juridicos y politicos para proteger a la mujer, asi como reconocer leyes y ayudas nacionales o distritales que velan por la mujer.

3. Se identifica que al evaluar el encuentro de "Colombia es Amor: EL MATRIMONIO PERFECTO" del 21/03/2024, el 80% de la población que participa del encuentro logra reconocer los factores fundamentales de orden bio-psico-sociales que inciden sobre la construcción y cuidado de las relaciones afectivas interpersonales como lo es el matrimonio y la convivencia con la pareja.

4. Se evidencia durante la evaluación del encuentro "Raza Humana: INVASIÓN DE UCRANIA" del 26/03/2024 que el 80% de las personas que participan disfrutan y logran reconocer los origenes y razones de Ucrania para oponerse a la invasión Rusa, complejizando su discurso y opinion al respecto de conflictos armados entre naciones.

5. Al realizar la evaluación de la sesión "Festivo: DIA INTERNACIONAL DEL SUEÑO" del 14/03/2024 se evidencia que el 100% de la población que participa del poster informativo publicado, logra identificar la importancia del sueño y el manejo de estrategias para mejorar la higiene del sueño.

De conformidad a lo anterior firman:

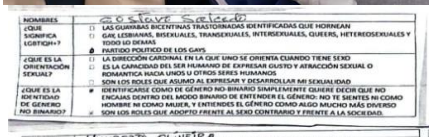
Humberto Oliveira Bautista (C.C. 15886681)	
Emelina López Alarcón C.C. 35461153	
Gloria Amparo Lopez Garcia C.C. 51661413	
Jesus Omar Lopez Jaramillo C.C. 4337001	
Nelly Rodriguez Muñoz C.C. 41609486	
Disneyla Diaz Cadena Coordinadora.	

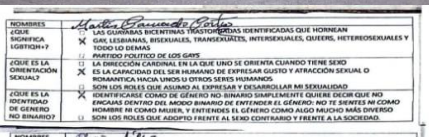
Fecha de evaluación del encuentro: 1: 11/03/2024; 2: 12/03/2024; 3: 21/03/2024; 4: 26/03/2024; 5: 14/03/2024

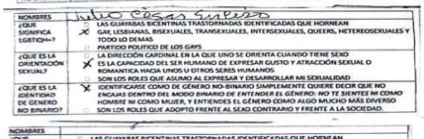
Nombre del profesional que evalúa: DIEGO ANDRES NOVA

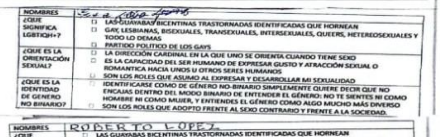
FECHA: 11 DE MARZO, 2024	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “MUTACIÓN CULTURAL: MOVIMIENTO MUNDIAL LGBTIQH+”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





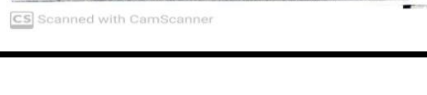














Scanned with CamScanner

FECHA: 12 DE MARZO, 2024	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “BOLETIN DEL CONOCEDOR: FEMINISMO Y LEYES PARA LA MUJER”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA



FEMINISMO

El feminismo es un movimiento político, social y filosófico radical que afirma a las mujeres como personas con derechos. Este movimiento se origina a la par con las luchas revolucionarias y libertarias, especialmente, con los ideales emancipatorios de la revolución francesa del siglo XVIII y XIX. Las mujeres inician la lucha por el reconocimiento al voto y a sus derechos laborales. En México, es en la década de 1960 que el movimiento feminista cobra su esplendor, especialmente entre las mujeres educadas de clase media. Las primeras feministas en México en su mayoría fueron educadoras, quienes pugnaron por el derecho al voto y a la educación.

Ley 82 de 1993: “Por la cual se expiden normas para apoyar de manera especial a la mujer cabeza de familia. se dictan otras disposiciones”
Ley 294 de 1996: “Por la cual se desarrolla el artículo 42 de la Constitución Política y se dictan normas para prevenir, remediar y sancionar la violencia intrafamiliar”
Ley 581 de 2000: Por la cual se reglamenta la adecuada y efectiva participación de la mujer en los niveles decisorios de las diferentes ramas y órganos del poder público, de conformidad con los artículos 13, 40 y 43 de la Constitución Nacional y se dictan otras disposiciones.
Ley 731 de 2002: “Por la cual se dictan normas para favorecer a las mujeres rurales”
Ley 823 de 2003: “Por la cual se dictan normas sobre igualdad de oportunidades para las mujeres”
Ley 1009 de 2006: “Por medio de la cual se crea con carácter permanente el Observatorio de Asuntos de Género”
Ley 1257 de 2008: “Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones”
Ley 1468 de 2011: Por medio de la cual se amplía la licencia de maternidad de 12 a 14 semanas y se dictan otras disposiciones.
Ley 1496 de 2011: “Por medio de la cual se garantiza la igualdad salarial y de retribución laboral entre mujeres y hombres, se establecen mecanismos para erradicar cualquier forma de discriminación y se dictan otras disposiciones”
Ley 1434 de 2011: “Por la cual se modifica y adiciona la Ley 5ª de 1992, se crea la Comisión Legal para la Equidad de la Mujer del Congreso de la República de Colombia y se dictan otras disposiciones”

Cold’s Bridle (“La máscara de hierro” en español), el cual consistía en una herramienta de tortura diseñada para aquellas que eran acusadas de **“andar esparciendo chismes”, “decir mentiras”, “refunfuñar” o llevar a cabo “conversaciones con el diablo”.**



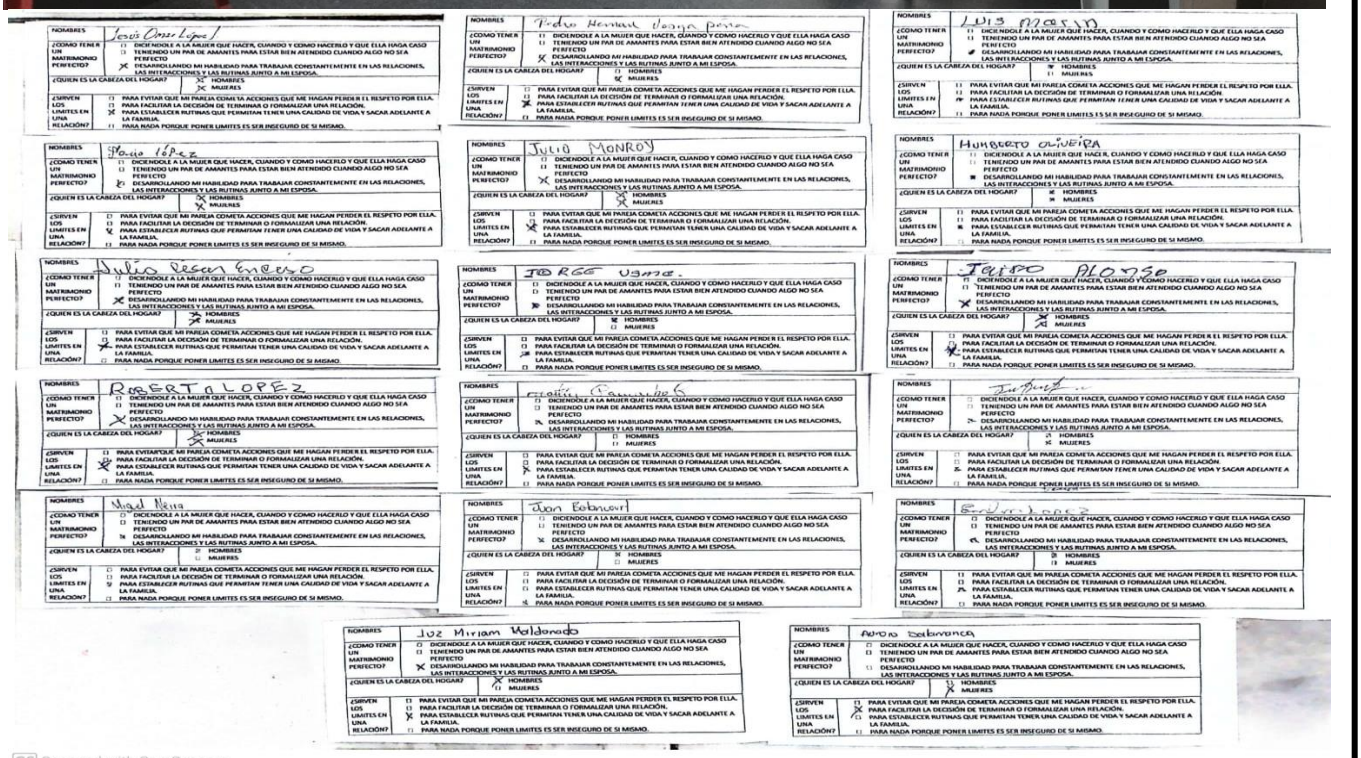
El cartel ‘We Can Do It!’ nació como **propaganda** en Estados Unidos durante la Segunda Guerra Mundial. Creado en 1943 por el diseñador gráfico estadounidense **J. Howard Miller** quien buscaba avivar la llama patriótica de las mujeres estadounidenses con la intención de conseguir que acudieran a trabajar a las fábricas donde realizarían labores que, hasta entonces, solo estaban reservadas para los hombres (como la producción de material bélico).



Scanned with CamScanner

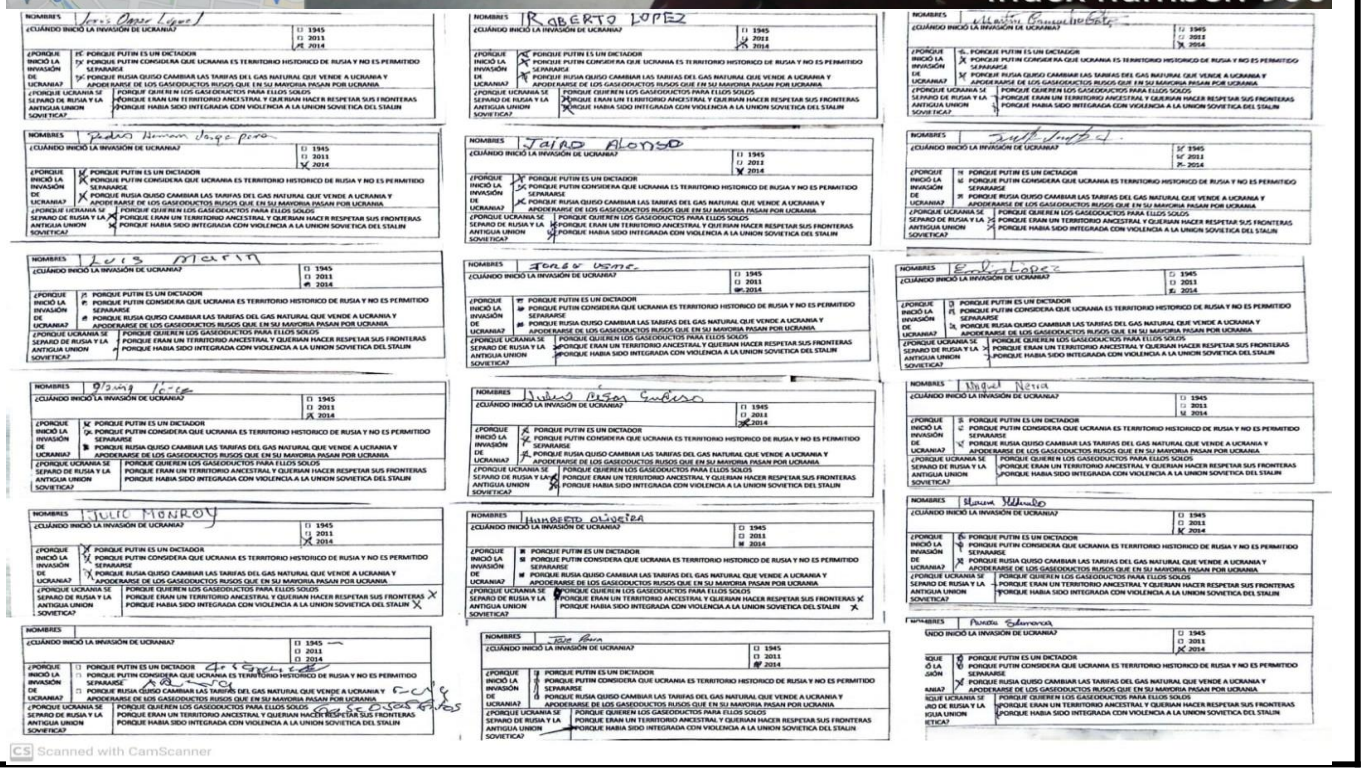
FECHA: 21 DE MARZO, 2024	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “COLOMBIA ES AMOR: EL MATRIMONIO PERFECTO”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





FECHA: 26 DE MARZO, 2024	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “RAZA HUMANA: INVASION DE UCRANIA”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





CS Scanned with CamScanner

FECHA: 14 DE MARZO 2024	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “FESTIVO: DIA INTERNACIONAL DEL SUEÑO”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA



ETAPAS DEL SUEÑO

La **ETAPA 1** del sueño no REM es la transición de la vigilia al sueño. Durante este período corto de sueño relativamente ligero (dura varios minutos), la frecuencia cardíaca, la respiración y los movimientos de los ojos se hacen más lentos y los músculos se relajan con ligeras contracciones ocasionales. Las ondas cerebrales también comienzan a hacerse más lentas en comparación con los patrones de vigilia durante el día.

La **ETAPA 2** del sueño no REM es un período de sueño ligero antes de entrar en el sueño profundo. La frecuencia cardíaca y la respiración se hacen más lentas y los músculos se relajan aún más. La temperatura corporal baja y los movimientos de los ojos se detienen. La actividad de las ondas cerebrales se hace más lenta, pero está marcada por ráfagas breves de actividad eléctrica. En esta etapa, se pasa más tiempo en ciclos repetidos de sueño que en otras etapas del sueño.

La **ETAPA 3** del sueño no REM es el período de sueño profundo que se necesita para sentirse descansado en la mañana. Se produce en períodos largos durante la primera mitad de la noche. La frecuencia cardíaca y la respiración llegan a sus niveles más bajos del sueño. Los músculos están relajados y quizás no sea fácil que alguien lo despierte. Las ondas cerebrales se vuelven más lentas.

El **SUEÑO REM** aparece por primera vez alrededor de 90 minutos después de quedarse dormido. Los ojos se mueven rápidamente de lado a lado por detrás de los párpados cerrados. La actividad de las ondas cerebrales de frecuencia mixta se acerca más a lo que se observa durante la vigilia. La respiración se vuelve más rápida e irregular y la frecuencia cardíaca y la presión arterial aumentan a niveles cercanos a cuando se está despierto. La mayoría de los sueños se presentan durante el sueño REM, aunque algunos también pueden ocurrir en el sueño no REM. Los músculos de los brazos y las piernas se paralizan temporalmente, lo que evita que exteriorice los sueños. A medida que envejece, se duerme menos durante el sueño REM. La consolidación de la memoria probablemente requiera tanto del sueño REM como del no REM.

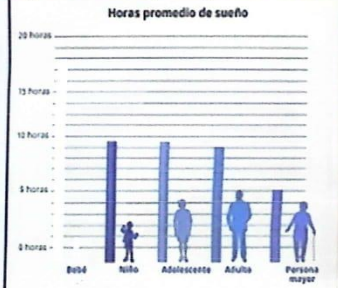
¿CUANTO SUEÑO NECESITA?

Como se muestra en el gráfico, las necesidades de sueño cambian con la edad. Inicialmente, los bebés duermen de 16 a 18 horas al día. Los niños en edad escolar y los adolescentes necesitan alrededor de 9.5 horas de sueño cada noche. La mayoría de los adultos requieren de 7 a 9 horas de sueño por la noche. Sin embargo, las personas mayores (de 60 años o más) tienden a dormir por períodos más cortos durante la noche.

La necesidad de dormir y el patrón de sueño cambian a medida que se envejece, pero esto varía significativamente entre personas de la misma edad. No existe un "número mágico de horas de sueño" que funcione para todas las personas de la misma edad. Al principio, los bebés duermen hasta 16 a 18 horas al día, lo cual puede estimular el crecimiento y el desarrollo (especialmente del cerebro). En promedio, los niños en edad escolar y los adolescentes necesitan aproximadamente 9.5 horas de sueño por noche. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche, pero después de los 60 años de edad, el sueño nocturno tiende a ser más corto, más ligero y se interrumpe por varios despertares. Es más probable que las personas ancianas también tomen medicamentos que interfieren con el sueño.

En general, las personas están durmiendo menos de lo que necesitan debido a jornadas laborales más largas y a la disponibilidad de entretenimiento y otras actividades durante las 24 horas del día.

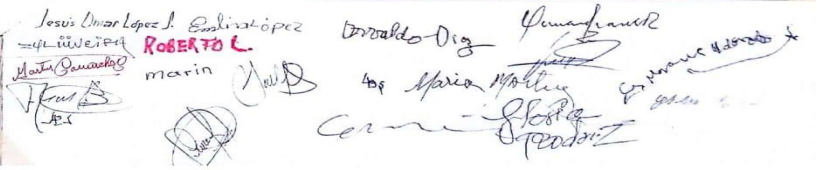
Muchas personas sienten que pueden "recuperar" el sueño perdido durante los fines de semana pero, dependiendo de qué tan privados de sueño estén, dormir más los fines de semana puede no ser adecuado.



Todo el mundo sueña. Usted pasa aproximadamente 2 horas cada noche soñando, pero es posible que no recuerde la mayoría de los sueños. Aunque el propósito exacto de los sueños no se conoce, soñar puede ayudar a procesar las emociones. Con frecuencia, los eventos del día invaden los pensamientos durante el sueño y las personas que sufren de estrés o ansiedad tienen más probabilidad de tener sueños aterradores. Por lo general, los sueños son más vívidos en el sueño REM, pero se pueden presentar en todas las etapas del sueño. Algunas personas sueñan a color, mientras otras solo recuerdan sueños en blanco y negro.

PREGUNTE QUE SON LOS TERRORES NOCTURNOS, LA PARALISIS DEL SUEÑO Y LA MANEA DURANTE EL SUEÑO





Scanned with CamScanner