Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA			
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 20 MES: MAYO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA ____ TARDE X**	
NOMBRE DEL TALLER	Manejo del sueño y reposo en el adulto mayor		

OBJETIVO:

Promover hábitos saludables de sueño y descanso en los adultos mayores, contribuyendo al mejoramiento de su bienestar físico, mental y calidad de vida.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Importancia del sueño en el adulto mayor
- Cambios del sueño con la edad
- Problemas frecuentes del sueño (insomnio, somnolencia diurna, despertares nocturnos)
- Higiene del sueño (hábitos saludables)
- Rutinas de descanso y relajación
- Factores que afectan el sueño (alimentación, medicamentos, estrés, actividad física)

METODOLOGIA:

El taller se desarrollará de manera participativa y didáctica:

- **Actividad de inicio:**
  Pregunta orientadora: *¿Cómo duermen actualmente?* (lluvia de ideas)
- **Exposición breve:**
  Explicación sencilla sobre la importancia del sueño y cambios en el adulto mayor.
- **Actividad grupal:**
  Identificación de hábitos buenos y malos antes de dormir.
- **Ejercicio práctico:**
  Técnica de relajación (respiración profunda o estiramientos suaves).
- **Cierre reflexivo:**
  Compromisos individuales para mejorar el descanso.

CONCLUSIONES:

- El sueño es fundamental para la salud física y emocional del adulto mayor.
- Adoptar hábitos adecuados mejora la calidad del descanso.
- Evitar factores como el ruido, la cafeína y el uso excesivo de pantallas favorece el sueño.
- Las rutinas y ejercicios de relajación ayudan a conciliar el sueño más fácilmente.

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

- Cada adulto mayor puede mejorar su descanso con pequeños cambios en su vida diaria.



N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **54 MUJERES, 31 HOMBRES Personas Adultas Mayores TOTAL 85**

Diana Galeano Romero
Firmado digitalmente por Diana Galeano Romero
Fecha: 2026.05.22 14:28:53 -05'00'

DIANA GALEANO

1060586780

AUXILIAR DE ENFERMERIA