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

| | | |
|---|---|---|
| **CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | |
| **FECHA DE LA ACTIVIDAD** | **D: 20 MES: MAYO AÑO: 2026** | **JORNADA: MAÑANA __X___ TARDE _____** |
| **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**<br>**MUNICIPIO DE PEREIRA**<br>**SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO**<br><br>**COOPERATIVA MULTISER**<br>**NIT: 816004711-7** | |
| **FICHA TALLER** | | **Versión: 1**<br>**Código: 1.1**<br>**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: **29 MUJERES, 54 HOMBRES Personas Adultas Mayores 83**

Sandra M Ibarra B.

Firmado digitalmente por Sandra M Ibarra B.
Fecha: 2026.05.26 11:55:10 -05'00'

**SANDRA IBARRA**

**42.159.996**

**AUXILIAR DE ENFERMERIA**