ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche | Fecha de ejecución: 15 | 5 | 2023

Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth - Suba

Eje de Atención: Estilo de vida saludable

Línea de Atención: Buenas practicas del envejecimiento | Profesional a cargo: Mayra Lisette Alvarez Gonzalez - Auxiliar de Enfermeria

Nombre de la actividad: Hábitos para el buen dormir: Relajación

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Orientar a los usuarios del Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba, para la implementación de hábitos en el buen dormir, como parte importante de un estilo de vida s

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Sensibilizar a los adultos mayores atendidos hacia el aprendizaje de hábitos para el buen dormir
Enseñar técnicas para conciliar el sueño a los usuarios del Centro de Atención
Concienciar a los adultos mayores de la importancia del buen dormir para el mantenimiento de la salud

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL

Al momento de ingreso a las habitaciones fueron abordados todos los usuarios, se realizó preguntas como: ¿Por qué es importante dormir bien?,
¿que técnicas conocen para dormir bien?

MOMENTO CENTRAL

Mediante una charla educativa se brinda información a los usuarios dando a conocer la importancia del tema, es importante dormir bien para que el cuerpo libere el estrés, ansiedad, preocupacion que se tuvo durante el dia para asi mejorar e estado de animo y puedan durante el dia siguiente estar en las mejores condiciones para disfrutar del nuevo día, se les brindo varios tips para el buen dormir como: bañarse con agua tibia antes de acostarse, practicar ejercicios de relajacion durante el dia o antes de dormir, participar en actividades físicas que ayuden al mantenimiento de la salud, comer saludablemente, evitar el uso de bebidas alcoholicas y cigarrillos antes de dormir, evitar el consumo de cafeína, realizar estiramientos de los miembros superiores e inferiores para relajación muscular y dormir bien asi se podra ayudar a mantener la salud adecuada.

MOMENTO FINAL

Al finalizar se realiza entrega de una imagen impresa donde se pueden evidenciar alguno de los tips relacionados para el buen dormir,
los participantes estuvieron muy interesados en el tema abordado

RECURSOS

Humanos: auxiliar de enfermería y usuarios quienes tomaron servicio noche en en centro de cuidado transitorio	materiales: Impresión de imágenes

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al finalizar la actividad los participantes aportaron mas técnicas a las nombradas para dormir bien adicional mencionaron que es importante recalcar que como se esta viviendo en comunidad cada quien respete el sueño de los demas evitando prender la luz a tardes horas de la noche o madrugada asi como evitar el ruido y la utilizacion de elementos o fragancias que alteren conciliar el sueño

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
15/05/2023	Hábitos para el buen dormir: Relajación	Mayra Lisette Álvarez González– Auxiliar de enfermería









Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA [illegible]SION SOCIAL
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A [illegible]TIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Mirna (2022031105 -15 /05/2022
Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado transitorio san josé Nazaleth
Fecha: 15 - 05 - 2023 PM
Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenos Hechos Envejecimiento Habitos Piel dermis	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	cc	19223538	Victa Julio	Fonseca Robayo	SI					
2	cc	240 130	Jose Noel	Alfonso	SI					
3	cc	77077747	Goige Miller	Polo	SI					
4	cc	6088055	Luis Alcalo	Marin.	SI					
5	cc	17069945	Carlos Arturo	Navarrete	SI					
6	cc	19404039	Luis Eduardo	Sandoval	SI					
7	cc	17081880	Guillermo	Tornago Guzm	SI					
8	cc	19162921	Juis Alberto	Casallas	SI					
9	cc	17110297	Carlo Julio	Prada Jara	SI					
10	cc	7514208	Jose Heriberto	Lopez Rodriguez	SI					
11	cc	19149065	Juan	Agudelo Trujillo	SI					
12	cc	13252328	Isidro	Ramirez Cruz	SI					
13	cc	21229503	Alba ines	Montes londoño	SI					
14	cc	19118491	Fernando	Wilches Moreno	SI					
15	cc	52092734	Liliana de J.	Ortiz Fernandez	SI					
16	cc	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	SI					

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022631105 -15 /05/2022
Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado transitorio San José Nazareth — Fecha: 15-05-2023 pm

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenos hábitos de higiene y alimentación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	51574931	Ana maria	Ruiz Calderon	SI					
18	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	SI					
19	CC	19474490	Edilberto	Delgadillo Cortes	SI					
20	CC	19245201	Alvaro	Villarreal Mejia	SI					
21	CC	19179631	Ernesto	Reyes	SI					
22	CC	19234024	Jose Manuel	Roje Martinez	SI					
23	CC	19433679	Hernando	Gonzalez Cañon	SI					
24	CC	74217071	Orlando	Campo Romero	SI					
25	CC	8470217	Francisco Hernan	Suescun Suarez	SI					
26	CC	19131581	Jorge Lazo		SI					
27	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez C.	SI					
28	CC	19146741	Jose Roberto	Silvestre S	SI					
29	CC	19146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	SI					
30	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo Velez	SI					
31	CC	19718321	Jose francisco	Rodriguez Romero	SI					

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo (20220311105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado transitorio San José Nazareth — Fecha: 15-05-2023 pm

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Acceso al fortalecimiento hábitos de vida	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	5761587	Anaizai	Vanegas	SI					
33	CC	2258522	Jose Ernesto	Bobadilla.	SI					
34	CC	19470872	Ariel Alfonso	Mendoza.	SI					
35	CC	19129612	Alberto Sanabria	Castañeda	SI					
36	CC	6155358	Isaac.	Mosquera	SI					
37	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Pinto.	SI					
38	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	SI					
39	CC	19082759	Salomon	Noriño Hico	SI					
40	CC	19091275	Arturo	Escobar Arague	SI					
41	CC	19281379	Efrain	Lamota Forero	SI					
42	CC	19140337	Geiman	Fajardo Alfaro	SI					
43	CC	19221874	Jose Manuel	Tellez.	SI					
44	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	SI					
45	CC	19071084	Luis Alfonso	Paez Espinosa	SI					
46	CC	19120765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	SI					
47	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado Cortes	SI					

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código:	FOR-PSS-525
Versión:	1
Fecha:	Memo 20220311105 - 15/09/2022
Página:	4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth — Fecha: 15-05-2023 PM

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Proyecto del entorno familiar	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	19232376	Jairo Arcenios	Vallejos Segura	SI					
49	CC	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	SI					
50	CC	19197251	Victor Lisandro	Morales Arenas	SI					
51	CC	19132813	Jesus Antonio	Villa Mayorga	SI					
52	CC	17301879	Luis Oliverio	Montes Londoño	SI					
53	CC	19105637	Luis Alberto	Vanegas	SI					
54	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	SI					
55	CC	1	Crispulo Abadon	Velasquez Gaviria	SI					Error de Firma usuario no Valido
56	CC	19481499	Crispulo Abadon	Velasquez G.	SI					
57	CC	17186292	Mario Enrique	Estrada Gonzalez	SI					
58	CC	365380 4	Jorge Juan	Giraldo Cano	SI					
59	CC	19209749	Carlos Enrique	Caicedo Sanchez	SI					
60	CC	19090638	Luis Alberto	Muricia	SI					
61	CC	6700701	Alfonso Rodrigo	Diaz Apellicio	SI					
62	CC	19160980	Jaider Angel	Montaya Guerrero	SI					

Powered by CamScanner