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: Fecha de ejecución: 16 | 8 | 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: CRISTHAN VASQUEZ

Nombre de la actividad: Higiene de Sueño

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover la importancia de la higiene del sueño entre los adultos mayores en situación de vulnerabilidad en la calle, con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar general.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Sensibilizar a los participantes sobre los efectos positivos de un buen sueño en la salud física y mental.
2 Educar a los adultos mayores sobre las prácticas y hábitos que contribuyen a una higiene del sueño adecuada.
3 Identificar y abordar los desafíos específicos que enfrentan los adultos mayores en situación de vulnerabilidad para lograr un sueño de calidad.
4 Facilitar estrategias prácticas y asequibles que puedan incorporar en su rutina diaria para mejorar su higiene del sueño

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se hace una contextualización sobre la importancia del sueño y su impacto en la salud y el bienestar. Se menciona los desafíos particulares que enfrentan los adultos mayores en situación de vulnerabilidad en la calle en relación con el sueño. seguido de concepto sobre la higiene del sueño y por qué es crucial para la salud. Hablamos sobre la cantidad recomendada de horas de sueño para adultos mayores.
MOMENTO CENTRAL	Se detalla prácticas y hábitos que favorecen un buen sueño, como establecer horarios regulares para dormir y despertar, crear un entorno propicio para el descanso, limitar la exposición a pantallas antes de dormir, etc. Conversando un poco sobre su experiencia se propone adaptar la realidad de los adultos mayores en situación de vulnerabilidad en la calle, considerando sus condiciones y limitaciones. En un juego de preguntas y respuestas: se reconocer los obstáculos que pueden dificultar el sueño de calidad en esta población, como el ruido en la calle, la falta de refugio adecuado, etc. Hablamos de sugerencias y soluciones prácticas para afrontar estos desafíos, como usar tapones para los oídos, buscar lugares más tranquilos para dormir, etc. Se proporcionar recomendaciones concretas que los adultos mayores en situación de vulnerabilidad puedan implementar fácilmente, como técnicas de relajación, ejercicios suaves antes de acostarse, consumir alimentos ligeros en la cena, etc.
MOMENTO FINAL	En conclusion: se realiza un resumen y los puntos clave de la charla. Reiterar la importancia de la higiene del sueño para el bienestar. proponemos motivar a los usuarios a hacer pequeños cambios en su rutina para mejorar su sueño con terapia de respiración. se felicita por su participación y receptividad

RECURSOS

Sillas Mesas	TV

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se aclaran dudas y signos de alarma. Se deja acentuado darle continuidad a lo aprendido y multiplicar información con el resto de usuarios

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
16/08/2023	Higiene de Sueño	Cristhian Vásquez Auxiliar de Enfermería





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 I2022031105 -15 /09/2022
Página: 1 de 4

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

Nombre del Responsable: Mabel Castañeda

Fecha: 16-08-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenas Practicas del Envejecimiento Higiene del Sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	6155358	Isaac	Mosquera	Si					
2	CC	5761587	Anazor	Vanegas	Si					
3	CC	19131581	Jorge	Lozo	Si					
4	CC	41680700	Ayda Luisa	Ramirez Rojas	Si					
5	CC	19146741	Jose Roberto	Sogueda Sarmiento	Si					
6	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si					
7	CC	19146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	Si					
8	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	Si					
9	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si					
10	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	Si					
11	CC	17081880	Guillermo	Turmago Guzman	Si					
12	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si					
13	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si					
14	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	Si					
15	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lora	Si					
16	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo Velez	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 I2022031105 -15 /09/2022
Página: 2 de 4

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

Nombre del Responsable: Mabel Castañeda **Fecha:** 16-08-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas del envejecimiento Higiene del sueño	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	SI					
18	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	SI					
19	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	SI					
20	CC	19071084	Luis Alfonso	Paez Espinosa	SI					
21	CC	4171538	Alberto	Posquera	SI					
22	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	SI					
23	CC	5257368	Hector Aurelio	Mesa Dueñas	SI					
24	CC	19076628	Luis Eduardo	Montoya Cruz	SI					
25	CC	19082759	Solomon	Nariño Hios	SI					
26	CC	19105637	Luis Alberto	Vanegas	SI					
27	CC	19090638	Luis Alberto	Murcia	SI					
28	CC	19091275	Arturo	Escobar Araque	SI					
29	CC	19100020	Luis Augusto	Albaracin Duitama	SI					
30	CC	19281379	Efrain	Larrota Forero	SI					
31	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	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 I2022031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

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

Nombre del Responsable: Rafael Castañeda **Fecha:** 16-08-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas de envejecimiento Higiene del Sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
32	CC	19154543	Segundo Anstobulo	Fonseca Acuña	Si					
33	CC	17625009	Jesus antonio	Galeano Martinez	Si					
34	CC	14266828	Juan Dario	Chacon Munevar	Si					
35	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si					
36	CC	19140387	German	Tajordo Aljure	Si					
37	CC	6700701	Alfonso Rodrigo	Diaz Aparicio	Si					
38	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado contreras	Si					
39	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si					
40	CC	19132813	Jesus Antonio	Villa Mayorgoi	Si					
41	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castaneda	Si					
42	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si					
43	CC	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo	Si					
44	CC	19197251	Victor Eisaudro	Morales Arenas	Si					
45	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si					
46	CC	52092784	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si					
47	CC	19234024	Jose Yanvel	Roje Martinez	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 I2022031105 -15 /09/2022
Página: 4 de 4

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

Nombre del Responsable: Mabel Castañeda **Fecha:** 16-08-2022 P.M.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas del Crecimiento Higiene del Sueño	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	13252328	Isidro	Ramirez Gelvez	Si					
49	CC	16472452	Edilberto	Quiñonez Valencia	Si					
50	CC	11303609	Jaime	Perdomo Acero	Si					
51	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acero	Si					
52	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Saudoval	Si					
53	CC	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	Si					
54	CC	19282376	Jairo Ananias	Vargas Segura	Si					
55	CC	19383083	Carlos Manuel	Alejo Cetina	Si					
56	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si					
57	CC	19278313	Rafael	Forero	Si					
58	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si					
59	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	Si					
60	CC	19279491	Jorge Ernesto	Camargo Castro	Si					
61	CC	19262600	Juan	Cifuentes Diaz	Si					
62	CC	19323276	Jose Roberto	Gallo Caballos	Si					

Powered by CamScanner