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: 23 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: AYDE LOPEZ

Nombre de la actividad: Higiene de Sueño

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Educar y concientizar a los participantes sobre la importancia de la higiene del sueño para mejorar su calidad de vida y bienestar general, proporcionándoles herramientas prácticas para establecer hábitos de sueño saludables y estable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Comprender los fundamentos de un sueño saludable y sus beneficios para la salud física y mental.
2 Identificar hábitos y prácticas que pueden estar interfiriendo en la calidad del sueño.
3 Proporcionar estrategias concretas para mejorar la higiene del sueño y la rutina antes de acostarse.
4 Motivar a los participantes a comprometerse con la implementación de cambios positivos en su rutina de sueño.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Comienza la charla planteando una pregunta o una estadística relacionada con los problemas de sueño que enfrenta la población en general del centro transitorio. con esto logra captar la atención de los usuarios y se establece la relevancia del tema. Luego, explica que la higiene del sueño es esencial para la salud y el bienestar, y que durante la charla se abordarán estrategias prácticas para mejorar la calidad del sueño.
MOMENTO CENTRAL	Se hace un juego rompe hielo haciendo enfasis en la importancia del sueño para la salud física y mental, sin dejar a un lado los factores que pueden interferir en una buen patrón de sueño: como el estrés, el uso de dispositivos antes de acostarse y el tabaquismo. Con base a lo antes mencionado, encontramos una serie de consejos para mejorar la higiene del sueño: establecer horarios fijos de sueño, crear un ambiente de descanso tranquilo y oscuro, evitar la cafeína y el tabaquismo, comida pesada antes de dormir, y establecer una rutina relajante antes de acostarse.
MOMENTO FINAL	Se invita a los usuarios reflexionar sobre qué cambios específicos en su rutina de sueño podrían implementar. Establecer compromiso personal para realizar una acción concreta para mejorar su patrón de sueño. Se abre el espacio para que los usuarios hagan preguntas y compartan sus preocupaciones o experiencias relacionadas con el sueño.

RECURSOS

Sillas Mesas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La charla se da satifactoriamente, generando empatia con los usuarios y en el juego de preguntas, respuestas e inquietudes se logra establecer acuerdos con usuarios que fuman cigarrillos que para mejorar su patrón de sueño se debe establecer unos horarios.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	RESPONSABLE:
23/08/2023	Higiene de Sueño	Ayde López 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

Fecha: 23-08-2023 am

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: fortalecimiento de la autonomia. autonomia y autoestima	LINEA: maquillando habilidades capacidades y potencialidades ca vision	LINEA: transformacion de imaginarios deterioro neuronal	LINEA: maquillando habilidades capacidades y potencialidades taller lectura		
1	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	SI	NO	NO	NO		
2	CC	13252328	Isidro	Camargo Galvez	SI	SI	SI	NO		
3	CC	19252647	carlos arturo	sanchez sanchez	SI	NO	SI	NO		medicada
4	CC	19148562	Jorge alfredo	Higuera	SI	SI	SI	SI		
5	CC	52092784	liliana de Jesus	Ojito Fernandez	SI	SI	NO	SI		
6	CC	17052551	Luis enrique	ramos socha	SI	SI	NO	SI		
7	CC	19129612	Alberto	Sanabria castañeda	SI	SI	NO	SI		
8	CC	19245261	Alvaro	villareal mejia	SI	NO	SI	NO		
9	CC	17192966	pedro pablo	Figueredo cespedes	SI	SI	SI	NO		
10	CC	19100020	luis augusto	albornoz quitama	SI	SI	SI	SI		
11	CC	83085401	Carlos	chaparro acero	SI	SI	NO	NO		
12	CC	17081880	Guillermo	Torrijos Guzman	SI	NO	SI	SI		
13	CC	19404039	luis eduardo	Gonzalez sandoval	SI	SI	NO	NO		
14	CC	79117949	miguel enrique	Olaya molina	SI	NO	SI	NO		
15	CC	17084350	roberto	Vargas rodriguez	SI	SI	SI	SI		
16	CC	6155358	Jose	Mosquera	SI	SI	NO	NO		

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: teidy cobillos **Fecha:** 23-08-2023 am

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Fortalecimiento de lo. autonomio autonomia y autoestima	ACTIVIDAD 2 LINEA: movilizando habilidades capacidades y potencialidades la vision	ACTIVIDAD 3 LINEA: transformacion de imaginarios deterioro neuronal	ACTIVIDAD 4 LINEA: movilizando habilidades capacidades y potencialidades taller: lectura		
17	CC	4172538	alberto	mosquera	SI	NO	SI	NO		
18	CC	19105637	luis alberto	ortega j	SI	SI	SI	NO		
19	CC	1914906	juan	ocuda castillo	SI	NO	NO	SI		
20	CC	19076628	luis eduardo	montaño cruz	SI	SI	SI	NO		
21	CC	19201796	antonio	castaño quintero	SI	SI	NO	SI		
22	CC	19223538	victor julio	fonseca cobayo	SI	SI	NO	NO		
23	CC	396263	jairo alberto	torres escobar	SI	NO	SI	SI		
24	CC	19214462	carlos eduardo	torres barrientos	SI	SI	SI	SI		
25	CC	41680700	maria luisa	romero rojas	SI	SI	NO	NO		
26	CC	19138277	ernesto	romero	SI	NO	NO	SI		
27	CC	19197251	luis alberto	castellanos	SI	NO	SI	NO	Castellanos	
28	CC	19162921	victor hernando	morales arenas	SI	SI	SI	SI		
29	CC	16472452	edilberto	quintero	SI	SI	NO	NO		
30	CC	19036104	luis Hernando	ruiz castro	SI	SI	SI	NO		
31	CC	19337747	luis eduardo	lopez lopez	SI	SI	NO	NO		

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: teidy Cubillos **Fecha:** 23-08-2023 am

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: fortalecimiento de la autonomia autonomia y autoestima	LINEA: movilizando habilidades capacidades y potencialidades la vision	LINEA: transformacion de imaginarios deterioro neuronal	LINEA: movilizando habilidades capacidades y potencialidades: taller lectura		
32	CC	19227230	carlos julio	prada lara	SI	SI	SI	NO		
33	CC	17110297	jorge enrique	duarte jimenez	SI	SI	NO	NO		
34	CC	19470872	Ariel	alfonso mendoza	SI	SI	SI	NO		
35	CC	17625009	jesus antonio	galeano martinez	SI	SI	NO	SI		
36	CC	2258522	luis ernesto	bobadilla	SI	NO	SI	NO		
37	CC	19131581	Jorge	lozo	SI	SI	SI	NO		
38	CC	19118491	Fernando	wilches moreno	SI	NO	NO	SI		
39	CC	19201000	luis alberto	gonzalez castañeda	SI	SI	SI	NO		
40	CC	240130	jose ricel	alfonso	SI	NO	NO	SI		
41	CC	19108829	gustavo alonso	alvarado contreras	SI	SI	SI	NO		
42	CC	19154543	segundo aristobulo	fonseca acuña	SI	SI	NO	NO		
43	CC	17069945	carlos arturo	navarrete diaz	SI	SI	NO	NO		
44	CC	19234024	Jose manuel	rodelo martinez	SI	NO	SI	NO		
45	CC	80267046	manuel david	de ivan	SI	NO	SI	SI	MANUELG.	
46	CC									
47	CC									

Powered by CamScanner