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:	2	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: CRISTHIAN VASQUEZ

Nombre de la actividad: Higiene de Sueño

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover la importancia de la higiene del sueño y sus beneficios para la salud física y mental entre los usuarios, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y bienestar general.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Concientizar a los usuarios sobre la importancia de establecer rutinas regulares de sueño y descanso.
2. Identificar los hábitos y factores que pueden afectar negativamente la calidad del sueño.
3. Proporcionar estrategias y consejos prácticos para mejorar la higiene del sueño en entornos de calle.
4. Fomentar la adopción de comportamientos saludables para un descanso reparador y un sueño de calidad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Inicia la charla explicando brevemente qué es la higiene del sueño y su importancia para la salud física y mental. Menciona algunos de los problemas que pueden surgir por una falta de sueño adecuado y cómo puede afectar la vida diaria de las personas. Realiza una encuesta rápida para conocer los hábitos de sueño actuales de los usuarios. Pregunta sobre la cantidad de horas que duermen, si tienen problemas para conciliar el sueño o despertares nocturnos frecuentes.
MOMENTO CENTRAL	Se aborda las principales causas que pueden afectar la calidad del sueño, como el estrés, el consumo de sustancias, la exposición a pantallas antes de dormir, entre otros. Destaca los efectos negativos del insomnio en la salud física y mental. Se presenta una lista de prácticas recomendadas para mejorar la calidad del sueño, como establecer horarios regulares de dormir y despertar, crear un ambiente adecuado para dormir, evitar el consumo de cafeína y alcohol antes de dormir, etc. Se realiza una breve sesión de ejercicios de relajación y técnicas de respiración para que los participantes puedan experimentar cómo calmar la mente antes de dormir.
MOMENTO FINAL	Se le comparte información sobre recursos locales disponibles para los usuarios que necesiten apoyo adicional en temas de higiene del sueño. se abre el espacio para que los usuarios hagan preguntas y compartan sus inquietudes o experiencias relacionadas con el sueño y la higiene del sueño. y finalmente se recapitula los puntos clave de la charla y reitera la importancia de implementar hábitos saludables de sueño para mejorar su calidad de vida.

RECURSOS

Sillas Mesas	tv

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se logra evidenciar que las personas mayores con base a su experiencia y vivencia tienen presente la importancia de los habitos de estilo de vida saludable y una vejez sana y limpia a su vez rutinas de sueños establecidas. Gracias a la continuidad de las charlas, los usuarios mantienen una higiene estable y un buen patrón de sueño.

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA		
FECHA: 02/08/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** HIGIENE DE SUEÑO	**RESPONSABLE:** CRISTHIAN VASQUEZ









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:** 02/08/2023 AM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Estilos de vida saludable. Higiene del sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	6155358	Isaac	Higuera	Si					
2	CC	5761587	Amilcar	Vanegas	Si					
3	CC	19137581	Jorge	Lozo	Si					
4	CC	41680700	Nora Luna	Ramirez Rojas	Si					
5	CC	19146741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento	Si					
6	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Rocha	Si					
7	CC	19146770	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	Si					
8	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si					
9	CC	19245264	Alvaro	Villareal Hegia	Si					
10	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si					
11	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si					
12	CC	17091880	Guillermo	Arriego Guzman	Si					
13	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si					
14	CC	17064945	Carlos Mauricio	Navarrete Diaz	Si					
15	CC	8242219	Julio Cesar	Lozano Velez	Si					
16	CC	17+10247	Carlos Julio	Pardo Lara	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

Fecha: 02/08/2023 PM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Estilos de vida Saludable Higiene sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	19162921	Luis Alberto	Castillo	Si					
18	CC	19070084	Luis Alfonso	Paez Espinosa	Si					
19	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si					
20	CC	5257368	Hector Aurelio	Hoy Bueno	Si					
21	CC	19082759	Salomon	Nonso Hoy	Si					
22	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si					
23	CC	19105637	Luis Alberto	Vanegas	Si					
24	CC	19090638	Luis Alberto	Murcia	Si					
25	CC	19076628	Luis Eduardo	Montero Cruz	Si					
26	CC	19091275	Arturo	Escobar Araque	Si					
27	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Bohorquez	Si					
28	CC	19081379	Efrain	Lancheta Forero	Si					
29	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si					
30	CC	19201796	Antonio	Castano Quintero	Si					
31	CC	19154543	Segundo Aristobulo	Fonseca Acuña	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

Fecha: 02.09.2023 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: Estilos de vida Saludable. Higiene sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
32	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si					
33	CC	6700704	Alfonso Rodrigo	Diaz Aparicio	Si					
34	CC	19148582	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si					
35	CC	19129612	Alberto	Zarabria Castañeda	Si					
36	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si					
37	CC	19140337	German	Tasardo Albure	Si					
38	CC	19160980	Javier Angel	Montoya Guerrero	Si					
39	CC	19132813	Jesus Antonio	Villa Montoya	Si					
40	CC	19139277	Ernesto	Romero	Si					
41	CC	19193751	Victor Alejandro	Morales Arenas	Si					
42	CC	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo	Si					
43	CC	396263	Julio Alberto	Torres Escobar	Si					
44	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si					
45	CC	19234024	Jose Manuel	Ruiz Martinez	Si					
46	CC	13252328	Isidro	Ramirez Galvez	Si					
47	CC	16472452	Edilberto	Quirama Valencia	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 **Fecha:** 02/08/2023 PM

Nombre del Responsable: Ruth Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Estilos de vida Salud. Higiene Sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
48	CC	11303609	Jaime	Perdomo Acero	Si					
49	CC	19207471	Victor Manuel	Fernandez	Si					
50	CC	83085404	Carlos	Charry Acero	Si					
51	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si					
52	CC	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	Si					
53	CC	3653804	Jorge Juan	Giraldo cano	Si					
54	CC	19232370	Jairo Armando	vargas Segura	Si					
55	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez lopez	Si					
56	CC	19221874	Jose Manuel	Tellez	Si					
57	CC	19383083	Carlos Manuel	Alejo cetina	Si					
58	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si					
59	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas castro	Si					
60	CC	19219491	Jorge Ernesto	Carrillo castro	Si					
61	CC	19262600	Juan	Cifuentes Diaz	Si					
62	CC	19323276	Jose Roberto	Bello Ceballos	Si					

Powered by CamScanner