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: Centro de Cuidado Transitorio Día/Noche	Fecha de ejecución:	22	9	2023

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

Eje de Atención: Derechos y ejercicio de ciudadania

Línea de Atención: Transformación de imaginarios | Profesional a cargo: Stella García R - Psicóloga

Nombre de la actividad: Trastornos del sueño (S3)

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Propiciar en las Personas Mayores, el mejoramiento de la calidad de vida en todas sus dimensiones (Biológicas, cognitivas, afectivas y mentales) a partir de la transformación de imaginarios y buenas prácticas del envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover adecuados hábitos de sueño en las personas mayores
2. Identificar aspectos que pueden afectar la calidad del sueño
3. Realizar ejercicios de ejercicios de relajación que aporten en la obteción de un adecuado descanso

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convocará a las personas mayores en el salón sensorial, en este espacio se realizará presentación de respecto a la importancia que tiene para la salud física y mental el contar con un adecuado tiempo de descanso resaltando que ello se verá reflejado en aspectos como su estado de ánimo, capacidad de socialización y agilidad mental para resolver diversas situaciones.
MOMENTO CENTRAL	Se realizará la sensibilización respecto a las ventajas de tener un sueño reparador, se daran a conocer los aspectos que afectan o que impiden tener una adecuada calidad del sueño, claves para conseguir un sueño reparador; durante la exposición de los temas mencionados anteriormente se buscará que las personas mayores participen dando a conocer los aspectos que identifican en cuanto a su descanso, en este espacio se pretende que las personas sean consientes de que ellos son capaces de generar estrategias que aporten en su autocuidado.
MOMENTO FINAL	Se realizará un ejercicio dirigido de relajación, en este momento abordará la importancia deque se apropien de las herramentas que se les brinda ya que son de fácil ejecución y aportan en su bienestar físico y emocional.

RECURSOS

Mesa Colchonetas Computador Bafle Música	

Se convocó a las personas mayores en el salón sensorial, una vez allí ubicados se dio a conocer el objetvo del encuentro, se inica preguntando si consideran que un adecuado descanzo es necesario para que su salud física y emocional se de en forma adecuada, los participantes manfiestan que si es necesario ya que ellos han identificado que cuando no descansan lo suficiente o tienen un sueño interrumpido su rendimiento y estado de ánimo es diferente.
Posteriormente se dan a conocer las ventajas de tener un sueño reparador en este momento se mencionan los siguientes aspectos: restaura el organismo incluyendo aspectos como la atención, concentración, memoria, estado de ánimo.
Posteriormente se mencionan algunos aspectos que impiden tener una adecuada calidad del sueño, como lo son el estres, problemas económicos, las pantallas dentro de la habitación o en uso antes de dormir, y algunas patologías, en cuanto a estos aspectos uno de los participantes refiere que es muy dofícil dejar los problemas de lado y tratar de estar en un estado de relajación, ante ellos se indica que aunque si es un proceso dificil es un hábito que se debe implementar ya que al no tener una adecuada calidad del sueño seguramente al día siguiente tampoco se van a encontrar mejores soluciones; para finalizar este momneto del encuentro se dan a conocer algunos aspcetos que aportan en la consecución de un adecuado momento de descanso, algunos de los aspectos mencionados ala respecto son: limitar el tiempo que se pasa en la cama, mantener un horario de sueño constante, no prolongar las siestas durante el día, realizar actividad física, generar un espacio de descanso adecuado, en este último aspecto las personas mayores ferieren que teniendo en cuenta el espacio en le que estan en ocasiones se dificulta tener un espacio adecuado de descanso ya que no todos los usuarios son consientes de la necesidad de respetar los espacios de descanso.
Por último se contó con el apoyo de la docente del sena quien realizó el ejercicio de relajación para este momento se dieron las indicaciones respecto a la necesidad de que los participantes se ubicaran comodamente sobre las colchonetas con el fin de seguir las instrucciones enfocadas en el manejo de la respiración y de la relajación del cuerpo con el fin de lograr un estado optimo de calma, en este momento se identficó el interés y agrado de las personas mayores en la actividad.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	RESPONSABLE:
22/09/2023	Trastornos del sueño S3	Stella García R - Psicóloga









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: Paola Navarro

Fecha: 22-09-2023 AM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Mejorando habilidades Sociales Articulación IDRD	LINEA: Identificación precoz Atención Fortalecimiento familiar	LINEA: Transformación y mejoramiento territorios del cuidado	LINEA: Mejorando habilidades Sociales Articulación SENA		
1	CC	6.088555	LUIS ALVARO	MARIN	SI	SI	SI	SI		
2	CC	83085404	CARLOS	CHAPARRO ACERO	SI	SI	SI	SI		
3	CC	13252328	ISIDRO	RAMIREZ GELVEZ	SI	SI	SI	NO		
4	CC	19223538	VICTOR JULIO	FONSECA BOBAYO	SI	NO	NO	NO		
5	CC	16472452	EMILIBERTO	QUIÑONEZ VALENCIA	SI	NO	NO	NO		
6	CC	17036104	LUIS HERNANDO	RUIZ CASTRO	SI	SI	NO	SI		
7	CC	5762587	ANCIZAR	VANEGAS	SI	SI	SI	SI		
8	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castiblanco	SI	SI	SI	SI		
9	CC	19274402	Carlos Eduardo	Tuxes Barrientos	SI	NO	NO	NO		
10	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	SI	NO	NO	NO		
11	CC	19149321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	SI	NO	NO	NO		
12	CC	19149005	Ivan	Agudelo Trujillo	SI	SI	SI	SI		
13	CC	7025492	Abraham	Rincon Vera	SI	SI	SI	SI		
14	CC	19148502	Jose Alfredo	Figueroa Rojas	SI	SI	NO	NO		
15	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	SI	NO	NO	NO		
16	CC	19100020	Luis Agusto	Albarracin Quitama	SI	NO	SI	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: Paola Navarro **Fecha:** 22-09-2023 AM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Mantenimiento habilidades capacidades Artesanales IPED	LINEA: Identificando Redes Locales Comunitarios Fortaleciendo Territorio	LINEA: Transformando imaginarios Transitando del Arte	LINEA: Manteniendo habilidades capacidades Artesanales SENA		
17	CC	1940 40 39	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	SI	SI	SI	SI		
18	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	SI	SI	SI	SI		
19	CC	M-19725	Victor Leonardo	Rueda Arenas	SI	SI	SI	SI		
20	CC	6155358	Isaac	Mosquera	SI	SI	NO	NO		
21	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	SI	NO	NO	NO		
22	CC	19138277	Ernesto	Romero	SI	NO	SI	SI		
23	CC	17081880	Guillermo	Arcadio Guzman	SI	NO	NO	NO		
24	CC	17110297	Carlos Julio	Pardo Jara	SI	SI	SI	SI		
25	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	SI	SI	SI	SI		
26	CC	19223230	Jorge Enrique	Duque Jimenez	SI	SI	SI	SI		
27	CC	19082754	Salomon	Novoa Hoo	SI	NO	NO	NO		
28	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	SI	NO	NO	NO		
29	CC	41753232	Ana Esperanza	Acevedo Gimenez	SI	SI	NO	NO	Esperanza	
30	CC	19077084	Luis Alfonso	Reyes Espinosa	SI	SI	SI	SI		
31	CC	19162971	Luis Alberto	Caballero	SI	NO	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 /08/2022
Página: 3 de 4

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

Nombre del Responsable: Paola Navarro

Fecha: 22-09-2023 AM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Movilizando habilidades capacidades Artísticas IDRD	LINEA: Identificando redes sociales comunitarias fortaleciendo buen trato	LINEA: Transformando imaginarios y territorios del cuerpo	LINEA: Movilizando habilidades capacidades Artísticas IDRD		
32	CC	1706999 45	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	SI	SI	SI	SI		
33	CC	1147097 2	Ariel	Alfonso Mendoza	SI	SI	SI	SI		
34	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	SI	SI	SI	SI		
35	CC	79-117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	SI	SI	NO	NO		
36	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	SI	NO	NO	NO		
37	CC	79245261	Alvaro	Villaveces Mejia	SI	NO	NO	NO		
38	CC	79154543	Segundo Anibal	Fonseca Acuña	SI	SI	SI	SI		
39	CC	79076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz	SI	SI	SI	SI		
40	CC	7625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	SI	NO	SI	SI		
41	CC	79201000	Luis Alberto	Bohorquez Castiblanco	SI	NO	NO	NO		
42	CC	79131584	Jorge	Lazo	SI	SI	NO	NO		
43	CC	79337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	SI	SI	SI	SI		
44	CC	19-140337	German	Fajardo Aldana	SI	NO	NO	NO		
45	CC	79091275	Arturo	Escobar Arcaute	SI	NO	NO	NO		
46	CC	3049558	Luis Roberto	Florez	SI	SI	SI	NO		
47	CC	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas	SI	SI	SI	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: Paola Navarro **Fecha:** 22·09·2023 am

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA:	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	19359502	Jose Heimes	Heinandez Feinandez						
49	CC									
50	CC									
51	CC									
52	CC									
53	CC									
54	CC									
55	CC									
56	CC									
57	CC									
58	CC									
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner