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:	20	9	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:

Capacitar a los usuarios en la importancia de la higiene del sueño y proporcionarles herramientas prácticas para mejorar su calidad de sueño, con el fin de promover un mayor bienestar en personas en situación de vulnerabilidad en la calle.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Concienciación sobre la importancia del sueño
2. Identificación de hábitos perjudiciales
3. Desarrollo de prácticas saludables
4. Impacto en la calidad de vida

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Iniciamos la charla con una breve introducción sobre el tema y su importancia. se da estadística relevante para captar la atención de los participantes. Realizamos preguntas abiertas relacionadas con el sueño, como "¿Cuántas horas creen que deberían dormir por noche?" o "¿Alguien ha tenido problemas para conciliar el sueño alguna vez?". Esto ayudo a tener un debate sobre el tema y a su vez, Explico de manera clara y concisa los objetivos de la charla, es decir, lo que los usuarios aprenderán durante la presentación.
MOMENTO CENTRAL	luego del momento inicial, conversamos explicando sobre los objetivos especificos: 1Concienciación sobre la Importancia del Sueño: se proporciona información detallada sobre por qué el sueño es esencial para la salud y el bienestar. 2 Identificación de Hábitos Perjudiciales: Hablamos sobre los factores que pueden interrumpir el sueño de las personas en situación de vulnerabilidad, como el estrés, la falta de refugio adecuado o el consumo de sustancias. buscnado hacer reflexión del mismo. 3 Desarrollo de Prácticas Saludables: se ofrece consejos prácticos y soluciones a los problemas mencionados anteriormente.
MOMENTO FINAL	Todo se resume en puntos clave que se discutio durante la charla, enfatizando la importancia de la higiene del sueño y las prácticas saludables. Abriendo la sesión para preguntas de los usuarios. y finalizamos con que es posible mejorar la calidad del sueño y en última instancia, la calidad de vida si tenemos rutinas claras.

RECURSOS

Sillas	Mesa

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se logra desarrollar la charla con éxito y atención de los usuarios. Se maneja terminos claros y comandos basicos para mejor entendimiento.
Los usuarios dan recomendaciones a los compañeros para un mejor descanso, evidenciando que las herramientas sirven

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA		
FECHA: 20/09/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Higiene de sueño	**RESPONSABLE:** Cristhian Vásquez









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:** 20 09 2023 PM

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Esquema practico del envejamto Higiene sueño.	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	19245261	Alvaro	Villareal Melia	Si					
2	CC	6155358	Isaac	Mosquera	Si					
3	CC	5761587	Anaizai	Vanegas	Si					
4	CC	19131581	Jorge	Lazo	Si					
5	CC	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas	Si					
6	CC	19146741	Jose Roberto	Saaveda Sarmiento	Si	X				
7	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si					
8	CC	19146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	Si					
9	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castaneda	Si					
10	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si					
11	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si					
12	CC	16472452	Ediberto	Quiñonez Valencia	Si					
13	CC	83085404	Carlos	Charario Aceros	Si					
14	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si					
15	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si					
16	CC	41757232	Ana Esperanza	Guevara Sameca	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: 20-09-2023 PM

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Bienestar Positivo del envejecimiento. Higiene del Sueño	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si					
18	CC	17025492	Abratham	Rincon Vela	Si					
19	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	Si					
20	CC	17081880	Guillermo	Turriago Guzman	Si					
21	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si					
22	CC	17069945	Carlos Arturo	Vacarrete Diaz	Si					
23	CC	8242219	Julio Cesar	Narango Velez	Si					
24	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	Si					
25	CC	17094051	Salomon	Maldonado Hernandez	Si					
26	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	Si					
27	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	Si					
28	CC	19058279	Julio Cesar	Munar Linares	Si X					
29	CC	17192966	pedro pablo	Figueredo Cespedes	Si					
30	CC	4172538	Alberto	Mosquera	Si					
31	CC	14071084	Luis Alfonso	Paez Espinosa	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: Sandra Bonilla **Fecha:** 20.09.2023 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:		
32	cc	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si					
33	cc	5257368	Hector Aurelio	Mesa Cuevas	Si					
34	cc	19082759	Salomon	Narino Rios	Si					
35	cc	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si					
36	cc	19090638	Luis Alberto	Morca	Si					
37	cc	19105637	Luis Alberto	Vanegas	Si					
38	cc	19091275	Arturo	Escobar Aragon	Si					
39	cc	19100020	Luis Alfonso	Alborracin Bautista	Si					
40	cc	19281379	Efrain	Larrota Forero	Si					
41	cc	19201796	Antonio	Castano Quintero	Si					
42	cc	19154543	Segundo Arisbodo	Fonseca Acosta	Si					
43	cc	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si					
44	cc	14266828	Juan Dario	Charon Munevar	Si					
45	cc	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si					
46	cc	19140337	German	Fajardo Alfure	Si					
47	cc	6700701	Alfonso Rodrigo	Diaz Aparicio	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: Sandra Bonilla

Fecha: 20.09.2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Higiene del sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
48	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si					
49	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si					
50	CC	19132813	Jesus Antonio	Villa Mayorga	Si					
51	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si					
52	CC	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo	Si					
53	CC	19197251	Victor Lisandro	Morales Arenas	Si					
54	CC	19196455	Carlos	Rodriguez	Si					
55	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si					
56	CC	19234024	Jose Manuel	Ruge Martinez	Si					
57	CC	13252328	Isidro	Ramirez Beloez	Si					
58	CC	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	Si					
59	CC	19232376	Jairo Ananias	Vargas Segovia	Si					
60	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si					
61	CC	19255215	Miguel Antonio	Ulcos Castro	Si					
62	CC	19274491	Jorge Ernesto	Camargo Castro	Si					

Powered by CamScanner