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: 8 | 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: Transtornos del sueño (S1)

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. Permitir que las personas mayores identifiquen la importancia del sueño y la influencia de ello en el adecuado funcionamiento de su salud física y mental
2. Reconocer las implicaciones que tiene en la salud una inadecuada rutina de sueño
3. Identificar situaciones que impiden un adecuado descanso

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitará a las personas mayores a participar en el encuentro, dando a conocer el tema a abordar; para este momento se brindará información respecto a la importancia que tiene el sueño en los seres humanos resaltando que el sueño es un aspecto fundamental que permite su recuperación en relación a su función cerebral y física.
MOMENTO CENTRAL	Para este momento por medio de una presentación se dará a conocer que son los trastornos del sueño, implicaciones de estos en la vida diaria, fases del sueño,posibles causas de un inadecuado dormir, y la relación que se da entre un adecuado sueño respecto a su salud y calidad de vida, para este momento se invitará a las personas mayores a que participen en el encuentro indicando con que aspectos de los mencionados se identifican y las posibles soluciones que puedan brindar ante lo identificado.
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se pedirá a los participantes que den a conocer estrategias que se pueden implementar para tener un sueño reparador.

RECURSOS

Mesa Sillas Computador Presentación	

Se inicia el encuentro dando a conocer el tema a tratar, posteriormente se indaga respecto a como evaluan su calidad de sueño teniendo en cuenta que tienen un espacio compartido, en este momento se identifica que algunos participantes no logran tener un adecuado desacanso debido a que en ocasiones se presentan situaciones que interrumpen su desacanso.
En cuanto a la importancia que le dan a tener un adecuado descanso resaltan que en las noches en que ello no es posible al día siguiente notan cansancio e irritabilidad, en este momento se resalta la importancia de tener pautas relacionadas con la higiene del sueño, además se socilializan las implicaciones que tiene la falta del sueño en las rutinas diarias.
En el momento de socalizar las causas que impiden un adecuado descanso se da la socialización de algunas situacones personales con las cuales se sienten identificados, entre ellas situacones estresantes que no logran resolver por lo tanto las trasladan a sus momentos de desacanso, resalatan que no es sencillo tratar de dejar dichas situaciones de lado, entre los aspectos mencionados estan situaciones familiares, económicas y de salud, los participantes refieren que por el momento nohan sido diagnosticados con algún trastorno del sueño, pero si han identificado que tienen dificultad para consiliar el sueño especialmente en horas de la madrugada.
En cuanto las estrategias que implementan las personas mayores para tener un adecuado descanso reslatan la importancia de contar con un espacio adecuado para el descanso, realizar el consumo de alimentos ligeros, consumir alguna bebida caliente.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	RESPONSABLE:
08/09/2023	TRASTORNOS DEL SUEÑO S1	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 — Fecha: 08 09 23 Am

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

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 Articulacion IDRD	LINEA: Promocion reconocimiento y ejercicios de derechos necesidades afectivas	LINEA: Fortalecimiento habilidades comunicativas Articulacion Secretaria Salud	LINEA: Fortalecimiento de competencias Tecnologicas del siglo XXI		
1	cc	13252328	Isidro	Ramirez	Si	Si	Si	Si		
2	cc	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si	No	no	no		
3	cc	19100020	Luis Augusto	Albarracin Quitama	Si	No	no	no		
4	cc	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si	Si	Si	Si		
5	cc	19214462	Carlos Eduardo	Torres Barrientos	Si	Si	Si	Si		
6	cc	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si	No	no	no		
7	cc	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si	No	no	no		
8	cc	1081880	Guillermo	Tornago Gozman	Si	Si	Si	Si		
9	cc	19119130	Santiago	Moreno	Si	Si	Si	Si		
10	cc	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	Si	No	no	no		
11	cc	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si	No	no	no		
12	cc	19281379	Efrain	Larrota Forero	Si	Si	Si	Si		
13	cc	19201796	Antonio	Castaño Quintero	Si	Si	Si	Si		
14	cc	19149065	Juan	Agudelo Trujillo	Si	Si	Si	Si		
15	cc	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si	No	no	no		
16	cc	6155358	Isaac	Masquera	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 /09/2022
Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 08-09-23 AM

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: Bienes Practicos del envejecimiento Articulacion IDRD	LINEA: Promocion reconocimiento y ejercicio de derechos necesidades Afectivas	LINEA: Fortalecimiento Habilidades capacidades Art. Sena Aires	LINEA: Fortalecimiento Integracion Tiempo libre		
17	cc	3063808	Manuel Humberto	Reyes Castillo	Si	NO	no	no		
18	cc	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si	Si	si	Si		
19	cc	17052551	Luis Enrique	Ramos Socha	Si	Si	si	si		
20	cc	83085404	Carlos	Chaparro Aceros	Si	NO	no	no		
21	cc	19105637	Luis Alberto	Vanegas	Si	NO	no	no		
22	cc	19197251	Victor Lisandro	Morales Arenas	Si	NO	no	no		
23	cc	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	si	Si	si	si		
24	cc	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si	Si	si	si		
25	cc	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si	Si	si	si		
26	cc	17110297	Carlos Julio	Prada Laka	Si	NO	si	si		
27	cc	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si	NO	no	si		
28	cc	19245261	Alvaro	Vilbred Mesia	Si	NO	no	no		
29	cc	240130	Jose Noel	Alfonso	Si	NO	no	no		
30	cc	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si	Si	si	si		
31	cc	19131581	Jorge	Lazo	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 /09/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba — Fecha: 08-09-23 Am

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: Ejercicio practicos del cumplimiento Articulacion DRO	LINEA: Promocion reconocimiento y ejercicio de derechos, necesidades Afectivas	LINEA: Movilizando habilidades capacidades Red - Jena DIKJ	LINEA: Transformacion interpersonales transversales del - año		
32	cc	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	Si	NO	no	no		
33	cc	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas	Si	NO	no	no		
34	cc	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	Si	Si	Si	Si		
35	cc	19138277	Ernesto	Romero	Si	Si	si	si		
36	cc	19162921	Luis Alberto	Casallas	Si	NO	no	no		
37	cc	5761587	Arcizar	Vanegas	Si	Si	no	no		
38	cc	79117949	Miguel Enrique	Sierro Molina	Si	Si	si	si		
39	cc	19154543	Segundo Aristobulo	Fonseca Acuña	Si	NO	si	si		
40	cc	19118491	Fernando	Quiches Moreno	Si	NO	si	si		
41	cc	19082759	Salomon	Marino Rios	Si	NO	no	no		
42	cc	19234024	Jose Manuel	Ruje Martinez	si	NO	no	no		
43	cc									
44	cc									
45	cc									
46	cc									
47	cc									

Powered by CamScanner