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: Cuidado Transitorio Dia-Noche | Fecha de ejecución: 27 | 9 | 2023

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

Eje de Atención: ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Línea de Atención: Buenas prácticas del envejecimiento | Profesional a cargo: MARIA MONICA RINCON RIVERA

Nombre de la actividad: HIGIENE DEL SUEÑO ANTE DE DORMIR

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores reconozca su estado de SALUD La higiene del sueño es el nombre que se le da a un conjunto de prácticas que ayudan a cuidar la calidad del sueño y a prevenir desajustes en los horarios, en la calidad del descanso, etc Es decir, es la toma de conciencia sobre qué actitudes o rutinas son beneficiosas y cuáles son perjudiciales para el sueño.
La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Recomendaciones sobre la higiene del sueño

1. Sea constante. ...
Resuelva preocupaciones. ...
El sueño es una actividad nocturna. ...
Use la cama sólo para dormir. ...
Siéntase cómodo. ...
Cree una rutina de sueño. ...
Baje el ritmo por la noche

METODOLOGÍA- PRACTICA

MOMENTO INICIAL	Se dará apertura a la actividad el cual se denominará Rutinas de Resistencia o de unos habitos habituales , el cual se ejecutará de manera practica en el dia a dia espacio de nuestras vidas Se trabaja con nuestro adultos mayor cada dia para mantener una calidad de vida
MOMENTO CENTRAL	En primer momento se iniciará CON MESA REDONDA explicando con una imagen de una menta positiva el yo que soy importante se les explica a las personas mayores que se trabajara en forma de diaria y continua donde cada uno se tendrá en cuenta el trabajo de recuperación,
MOMENTO FINAL	Al momento final se retroalimenta por medio de charlas y cartel explicando que me debo cuidar todo los dias para mantener una vida de vejes radiante para Mantener el cuerpo y mente SANO

RECURSOS

papel marcadores - lapiz -colores	SILLAS MESA REDONDA

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la actividad se evidencia que las personas mayores de manera progresiva se van adaptando a los conocimientos de cada uno que se ejecutan, donde por medio de ellos mismo en esta sesión logran mejorar su capacidad motora, nos ayudan a cambiar de pensamiento y mejorar permitiendo claridad en la ejecución de las charlas intercambiando ideas entre ellos y teniendo una mejor estabilidad , durante la actividad se hace el proceso de conocimiento ayudando a mejorar sus hábitos y estilos de vida saludable. conjunto de normas y barreras destinadas a prevenir el riesgo biológico conjunto de pasos o procedimientos y recursos, este procedimiento es ordenado y sistemático, que ayudan a reducir la tensión física o mental, reducen los niveles de ansiedad CON CALIDAD DE VIDA PARA TENER UN SUEÑO EFICAZ Y AGRADABLE PARA EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD .

++

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA: 27/09/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIIDAD HIGIENE DEL SUEÑO ANTE DE DORMIR**	**RESPONSABLE:** MONICA RINCON ENFERMERA









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: 27-09-2023 PM

Nombre del Responsable: Rocky Navarro

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:		
1	CC	19245261	Alvaro	Villavecl Medina	Si					
2	CC	6155358	Isaias	Moreira	Si	X				
3	CC	5761587	Arcizo	Vanegas	Si					
4	CC	19131581	Jorge	Lazo	Si					
5	CC	41680700	Maria Luz	Ramirez Rojas	Si					
6	CC	14977353	David	Ramirez	Si					
7	CC	19146741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento	Si					
8	CC	19223539	Victor Julio	Fonseca Rubiano	Si					
9	CC	19146770	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	Si					
10	CC	14201000	Luis Alberto	Burgos Castiblanco	Si					
11	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si	X				
12	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si					
13	CC	16472452	Edilberto	Quintero Valencia	Si					
14	CC	11303609	Jaime	Perdomo Acero	Si					
15	CC	41757232	Ana Esperanza	Guevara Samaca	Si					
16	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acero	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: 27-09-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenas Practicas de Alistamiento Higiene del Sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si					
18	CC	240130	Jose Noel	Arenas	Si					
19	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela	Si					
20	CC	17036704	Luis Heriberto	Ruiz Castro	Si					
21	CC	17084880	Guillermo	Turriago Guzman	Si					
22	CC	60881155	Luis Alvaro	Maria	Si					
23	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si					
24	CC	17094057	Salomon	Maldonado Hernandez	Si					
25	CC	17110297	Carlos Julio	Rodriguez	Si					
26	CC	19162921	Luis Alberto	Castillo	Si					
27	CC	19058279	Julio Cesar	Nuñez Linares	Si					
28	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	Si					
29	CC	4172538	Alberto	Moreno	Si					
30	CC	19071084	Luis Alfonso	Paez Espinosa	Si					
31	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	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: Paola Navarro **Fecha:** 27-09-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Higiene del sueno	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	5257368	Hector Aurelio	Mesa Bueno	Si					
33	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz	Si					
34	CC	10276194	Javier	Salazar Estrada	Si					
35	CC	19082759	Saturnin	Nuviao Hios	Si					
36	CC	19119321	Jose Trancito	Rodriguez Romero	Si					
37	CC	19910638	Luis Alberto	Murcia	Si					
38	CC	1105637	Luis Alberto	Barrego	Si					
39	CC	19041275	Adulo	Escobar Aragon	Si					
40	CC	19100020	Luis Arturo	Alhamacin Gutierrez	Si					
41	CC	79281379	Efrain	Lancheros Forero	Si					
42	CC	19108979	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si					
43	CC	79241796	Antonio	Castaño Quintero	Si					
44	CC	11154343	Segundo Anibal	Fonseca Acuña	Si					
45	CC	7185009	Jesus Antonio	Gallegos Martinez	Si					
46	CC	14266028	Juan Dario	Chacon Narvaez	Si					
47	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	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:** 27-09-2023 PM

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: Buenas Practicas de crianza y Alimentación Higiene del sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
48	CC	19140337	German	Feliciano Bilure	Si					
49	CC	19120765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	Si					
50	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rubio	Si					
51	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si					
52	CC	19132813	Jesus Antonio	Villa Noriega	Si					
53	CC	19139277	Ernesto	Romero	Si					
54	CC	19149065	Ivan	Agudelo trujillo	Si					
55	CC	19197251	Victor Isandro	morales arenas	Si					
56	CC	19179631	Ernesto	Reyes	Si				Ernesto Reyes	
57	CC	3962163	Jairo Alberto	Jurado Escobar	Si					
58	CC	19209744	Carlos Enrique	Calcedo Sanchez	Si					
59	CC	19234029	Jose Manuel	Ruiz Martinez	Si					
60	CC	13252358	Isidro	Ramirez Gelvez	Si					
61	CC	19227230	Jorge Enrique	Duque Jimenez	Si					
62	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo Velez	Si					

Powered by CamScanner