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: 18 10 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: AYDE LOPEZ

Nombre de la actividad: Higiene de Sueño

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Crear conciencia sobre la importancia de establecer rutinas de descanso.
2. Identificar los hábitos y factores que pueden afectar la calidad del sueño.
3. Proporcionar consejos prácticos.
4. Fomentar el sueño reparador.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Inicia la charla explicando y fortaleciendo qué es la higiene del sueño y su importancia para la salud física y mental. Mencionando algunos de los problemas que pueden surgir por una falta de sueño inadecuado. Varios usuarios socializaron su problemática y como lo estan solucionando gracias a las herramientas dadas en las charlas noctunas
MOMENTO CENTRAL	Con base a esos temas, se aborda las principales causas que pueden afectar la calidad del sueño: como el estrés, el consumo de sustancias, entre otros. 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 cigarrillos 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 y herramientas, algunos las han puesto en practica.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	RESPONSABLE:
18/10/2023	Higiene de Sueño	Ayde López









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:** 18-10-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Estilos de vida saludable Higiene del sueño	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	19245261	Alvaro	Villarreal Mejia	Si					
2	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela	Si					
3	CC	6155358	Isaac	Mosquera	Si					
4	CC	3761587	Anizar	Valencia	Si					
5	CC	19131581	Jorge	Lozo	Si					
6	CC	19146741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento	Si					
7	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Roberto	Si					
8	CC	19146770	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	Si					
9	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si					
10	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si					
11	CC	16472452	Edilberto	Quintero Valencia	Si					
12	CC	17303609	Jaime	Perdomo Acero	Si					
13	CC	41757232	Ana Esperanza	Guevara Sarmiento	Si				Esperanza	
14	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acero	Si					
15	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si				Luis 660	
16	CC	93149733	Oswiel	Ortegon Ruiz	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: 18-10-2023 PM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Estilo de Vida Saludable Higiene del sueño	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	17045923	Miguel	Cobos Gonzalez	Si					
18	CC	240130	Jose Joel	Alfaro	Si					
19	CC	4776037	Osvaldo	Collazos Gomez	Si				Osvaldo	
20	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz castro	Si					
21	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si					
22	CC	17064424	Jaime	Valbuena San Miguel	Si					
23	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si					
24	CC	82422-14	Julio Cesar	Narvaez Velez	Si					
25	CC	17084316	Victor Julio	Segura	Si					
26	CC	17094057	Jairo	Maldonado Hernandez	Si					
27	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	Si					
28	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Tara	Si					
29	CC	19162921	Luis Alberto	Corallos	Si					
30	CC	19058279	Julio Cesar	Munar Linares	Si					
31	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	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-125	
Versión: 1	
Fecha: Memo 20222031105 -15 /09/2022	
Página: 3 de 4	

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

Nombre del Responsable: Rocio Ramirez

Fecha: 18-10-2023 PM

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:		
32	CC	4172538	Alberto	Moreira	Si					
33	CC	19071084	Nilo Alfonso	Baez Espinosa	Si					
34	CC	19470572	Ariel	Alfonso Heredia	Si					
35	CC	5257368	Hector Aurelio	Mesa Blanco	Si					
36	CC	19076628	Nilo Eduardo	Montero Cruz	Si					
37	CC	10216194	Javier	Salazar Estrada	Si					
38	CC	19827594	Salomon	Narino Hoy	Si					
39	CC	19118327	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si					
40	CC	19090638	Nilo Alberto	Mercia	Si					
41	CC	19105637	Luis Alberto	Varelo	Si					
42	CC	19011275	Arturo	Escobar Araque	Si					
43	CC	11100020	Nilo Avelino	Albarracin Gutierrez	Si					
44	CC	19281379	Efrain	Larrota Forero	Si					
45	CC	19108824	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si					
46	CC	19201796	Antonio	Cabrano Quintero	Si					
47	CC	11154543	Segundo Anibal	Fonseca Baez	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:** 18-10-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Estilos de vida saludable Higiene del sueño	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	73623004	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si					
49	CC	14268828	Juan David	Chocon Munevar	Si					
50	CC	19118497	Fernando	Wilches Moreno	Si					
51	CC	79140337	German	Fajardo Alvarez	Si					
52	CC	19120765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	Si					
53	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si				-	
54	CC	19132813	Jesus Antonio	Villa Malagon	Si					
55	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si					
56	CC	19149065	Juan	Agudelo Trujillo	Si				-	
57	CC	19197251	Victor Hernando	Morales Arenas	Si				-	
58	CC	3916263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si				-	
59	CC	19209744	Carlos Enrique	Caicedo Sanchez	Si				-	
60	CC	3053804	Jorge Juan	Rivadeneira Cano	Si					
61	CC	14232376	Jairo Aranda	Vargas Segura	Si					
62	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	Si				-	

Powered by CamScanner