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: 25 | 10 | 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

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores reconozca su estado de SALUD La higiene del sueño Es el conjunto de hábitos y conductas que facilitan el sueño ,evitando todo aquellos que cause malestar a la salud 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. ...
. Cree un entorno propio para dormir
. Fije una rutina para dormir
. Evite dormir con ropa apretadas
. Límite de fumar o consumir alcohol

METODOLOGÍA- PRACTICA

MOMENTO INICIAL	Se dará apertura a la actividad en la noche después de comida todos sentados escuchando sobres la actividad intercambiando ideas para practicarlo que dormir bien mantiene tu corazón sano y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares
MOMENTO CENTRAL	Ya en el momento central todos entendieron que lo importante de todo es nuestra salud mantenerla en perfecto estado debemos tomar agua, acostado en una posición adecuada para poder relajarnos consiste también en tener un habito adecuado para descansar bien y levantarnos en la mañana con energía para realizara nuestra vidas cotidiana
MOMENTO FINAL	Al momento final se retroalimenta por medio de charlas que me debo cuidar todo los días para mantener una vida de vejes radiante para Mantener el cuerpo y mente SANO ya todos entiendes y cambia ideas entre ellos

RECURSOS

Celular hojas y lápiz	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 .

++

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

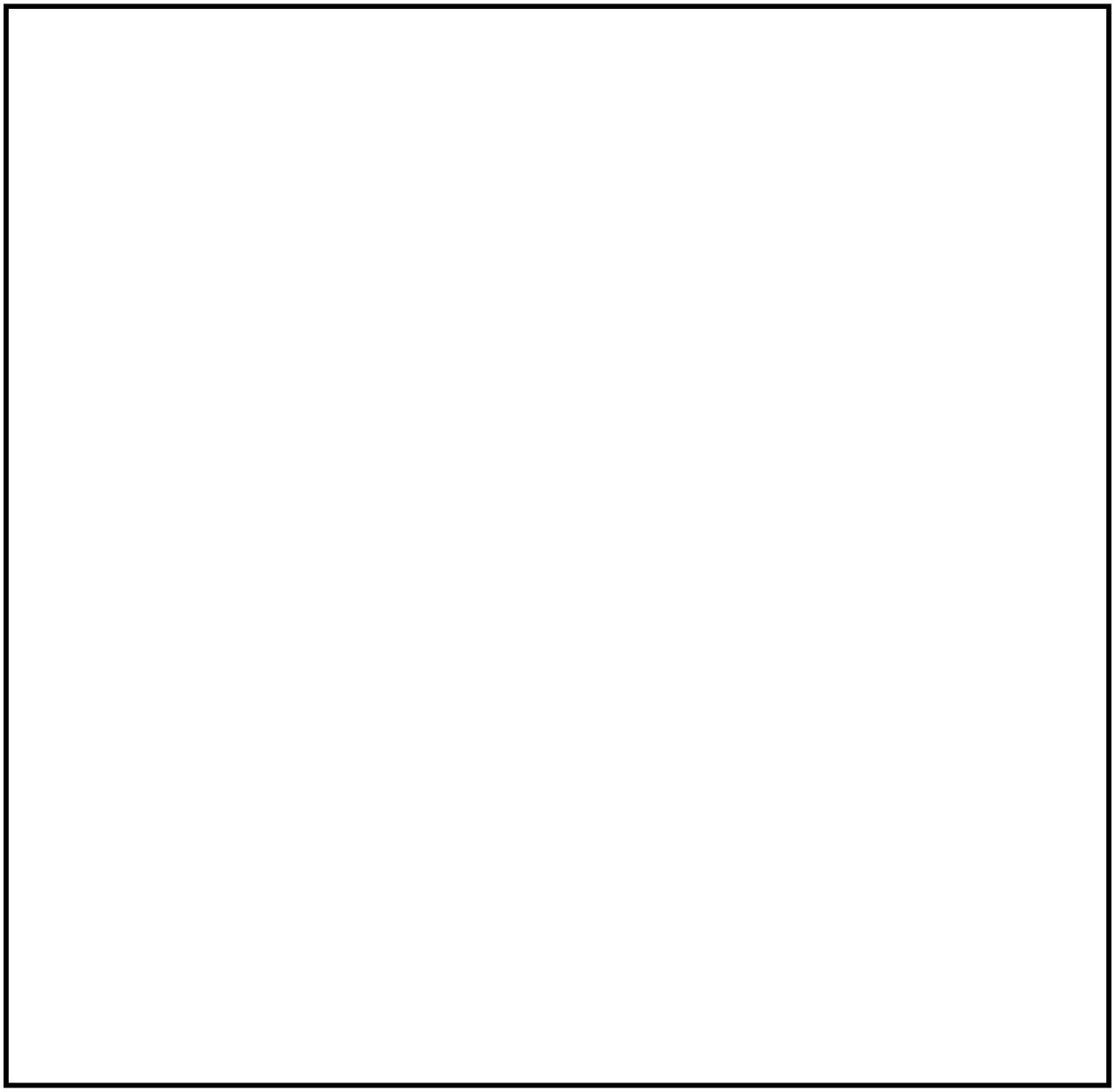
FECHA: 25/10/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** HIGIENE DEL SUEÑO	**RESPONSABLE:** MONICA RINCON Auxiliar de Enfermería











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: 25-10-2023 PM

Nombre del Responsable: Aleteudro Castellanos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Atención nocturna PAI Hogares del Buen	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	SI					
2	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela	SI					
3	CC	6155358	Isaac	Mosquera	SI					
4	CC	5761587	Anczar	Vanegas	SI					
5	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	SI					
6	CC	19131582	Jorge	Lazo.	SI					
7	CC	19146710	Luis Alfredo	Ariz gonzalez	SI					
8	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	SI					
9	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	SI					
10	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	SI					
11	CC	16472452	Edilberto	Quintero Valencia	SI					
12	CC	11303609	Jaime	Peidono Acero	SI					
13	CC	41757232	Ana Esperanza	Guevara Serrano	SI					
14	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acero	SI					
15	CC	19404034	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	SI					
16	CC	17045923	Miguel	Cobos Gonzalez	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:** 25-10-2023 PM

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Actividad Nocturna Pol. Higiene del sueño	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	740130	Jose Abel	Alfonso.	SI					
18	CC	4976037	Oswaldo	Collazos Gomez	SI					
19	CC	5243158	Jose Fruncis	Ruiz	SI					
20	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	SI					
21	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	SI					
22	CC	17064424	Jaime	Valbuena	SI					
23	CC	17069945	Carlos Arturo	Benavidez Diaz	SI					
24	CC	17074096	Aristel Jesus	Ortega Pacheco	SI					
25	CC	8242219.	Julio Cesar	Naranjo Velez	SI					
26	CC	17084316	Victor Julio	Segura	SI					
27	CC	17094057	Salomon	Maldonado Hernandez	SI					
28	CC	17890350	Roberto	Cincon Rodriguez.	SI					
29	CC	17110297	Carlos Julio	Pinda Cuca.	SI					
30	CC	19162421	Luis Alberto	Casallas	SI					
31	CC	19088279	Julio Cesar	Munar Linares	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 I2022031195 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

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

Fecha: 25-10-2023 PM

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Actividad recreativa DIA Mujeres del deño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
32	CC	17192966	Pedro pablo	Figueredo Vasquez	SI					
33	CC	19071084	Luis alfonso	Ruiz Espinosa	SI					
34	CC	4172538	Alberto	Marquez	SI					
35	CC	14470872	Ariel	Alfonso Mendoza	SI					
36	CC	5257368	Hector aurelio	Mesa Oviedo	SI					
37	CC	10216194	Javier Salazar	Estrada	SI					
38	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz	SI					
39	CC	19082759	Salomon	Murillo Hios	SI					
40	CC	1911832 1	jose Francisco	Rodriguez Romero	SI					
41	CC	1910563 7	Luis	Alberto Vanegas	SI					
42	CC	19090638	Luis alberto	Murcia	SI					
43	CC	1909127 5	Arturo	Escobar Arevalo	SI					
44	CC	19100020	Luis Augusto	Albuquerque Quintana	SI					
45	CC	1920 1796	Antonio	Gustavo Quintero	SI					
46	CC	19108829	Gustavo alonso	Alvarado Castiblanco	SI					
47	CC	19154543	segundo Aristobulo	Fonseca acuña	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: Alejandro Castellanos **Fecha:** 25-10-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Actividad nocturna PAI Higiene del sueño	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	17625001	Jesus antonio	Galeano martinez	SI					
49	CC	14266878	Juan Davo	Chacon moreno	SI					
50	CC	19281379	Efiaen	Lamota Policio	SI					
51	CC	19118491	Fernando	Vilchis Moreno.	SI					
52	CC	91140337	Carmen	Fajardo Alzate	SI					
53	CC	19120765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	SI					
54	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higueta Rojas	SI					
55	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	SI					
56	CC	19138277	Ernesto	Romero	SI					
57	CC	19149065	Ivan	Agudelo Tuyillo	SI					
58	CC	19175215	Miguel Antonio	Viveros Castro	SI					
59	CC	19279491	Jorge Ernesto	Camargo Castro	SI					
60	CC	19323276	Jose Roberto	Gallo Ceballos	SI					
61	CC	79117949	Miguel enrique	Sierra Molina	SI					
62	CC	19179631	Ernesto	Reyes	SI					

Powered by CamScanner