ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD 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:	1	11	2023

Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazaret suba

Eje de Atención: Ocupación Humana

Línea de Atención: Buenas practicas del envejecimiento | Profesional a cargo: Alejandro Castellanos Campos - Facilitador

Nombre de la actividad: Higiene del sueño

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Compartir estrategias con las personas mayores del centro de cuidado transitorio San José Nazareth para establecer mejores rutinas de sueño

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Socializar consejos para dormir bien

- Establecer un espacio armónico donde se compartan estrategias adoptadas por cada persona mayor al momento de dormir.

- Compartir la relación del buen sueño con el buen vivir y el bien estar.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se solicita a las personas mayores que se encuentran en el espacio del comedor viendo una serie de televisión que en el momento en que inicie la propaganda tomen algunos minutos para acomodarse y prepararse para recibir alguna información (Sin brindar detalles) compartida por el facilitador de turno Alejandro. A su ves se les solicita a las personas mayores que organicen el espacio formando un circulo y dándole la espalda al televisor se dispongan a prestar atención a cada uno de los lineamientos brindados.
MOMENTO CENTRAL	Luego de que inicia el espacio publicitario en el programa que se encuentran visualizando, cada uno de los participantes de forma organizada forma un circulo con los asientos en los que se encuentran sentados y Alejandro inicia socializando sobre la importancia del sueño en los seres humanos la socialización tiende a ser abierta a opiniones para permitir una participación entra cada uno de los señores que se encuentran en el espacio. En la socialización se brindan 7 consejos para poder dormir bien, dentro de los que se encuentran (1) Seguir un horario de sueño. (2) Dedicar no más de ocho horas a dormir.(3) Prestar atención a lo que comes y bebes.(4) Crea un ambiente de descanso (5) Limitar las siestas diurnas (6) Realizar actividad física como parte de tu rutina diaria (7) Controlar las preocupaciones.
MOMENTO FINAL	Por ultimo las personas que han establecido estrategias diferentes opinaron y dieron a conocer otros métodos con sus compañeros, partiendo del principio de que todos los seres humanos somos diferentes y por ende las estrategias no funcionan para todos igual. Con esas conclusiones y partiendo del respeto entre los integrantes del grupo se da cierre a la socialización y se permite que continúen viendo el programa de televisión favorito.

RECURSOS

Sillas
Mesas
Espacio físico

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas se encontraron dispuestas, sin embargo se resalta que la mayoría de señores se encontraban en sus habitaciones bañándose, cepillándose o haciendo alguna otra actividad relacionada con la preparación para el sueño. Por lo que se evidencia baja participación.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
01/11/2023	Higiene del sueño	Alejandro Castellanos Campos - Facilitador





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: 01-11-2023 pm

Nombre del Responsable: Leidy Cobillos.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas del envejecmto Higiene del sueño.	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	,1245261.	Alvaro	Villareal Mejia	Si					
2	CC	6155358.	Isaac	Mayguera	Si					
3	CC	5761587	Anuzar	Vanegas	Si					
4	CC	19131581	Jorge	Luzo	Si					
5	CC	19223538.	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si					
6	CC	19146750	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	Si					
7	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si					
8	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si					
9	CC	1925264)	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si					
10	CC	16472452.	Edilberto	Quiñones Valencia	Si					
11	CC	11303609.	Jaime	Peidomo Acero	Si					
12	CC	83085404.	Carlos	Chupano Acero	Si					
13	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si					
14	CC	93119233	Otoniel	Ortegon Ortiz.	Si					
15	CC	2258522.	Luis Ernesto	Bohudilla	Si					
16	CC	1704575.	Misael.	Cobo 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: 01-11-2023 pm.

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas del Autocuidado Higiene del sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si					
18	CC	4776037	Oswaldo	Collazos Gomez	Si					
19	CC	5248158.	Jose Francisco	Paz	Si					
20	CC	17036104.	Luis Hernando	Ruiz Castro	Si					
21	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si					
22	CC	17064924.	Jaime	Valbuena.	Si					
23	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si					
24	CC	82422197	Julio Cesar	Naranjo Velez	Si					
25	CC	17074096	Aristoteles	Ortega Pacheco	Si					
26	CC	17084316	Victor Julio	Segura	Si					
27	CC	17094057	Salomon	Maldonado Hernandez	Si					
28	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez.	Si					
29	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Leiva	Si					
30	CC	4905827 9.	Julio Cesar	Monar Linares	Si					
31	CC	79192966	Pedro Pablo	Figueredo Cepeda	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

Versión: 1	
Fecha: Memo 20220311105 -15 /09/2022	
Página: 3 de 4	

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

Fecha: 01 - 11 - 2023 PM

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

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	4172538	Alberto	Marquez	Si					
33	CC	19071064	Luis Alfonso	Paez Espinosa	Si					
34	CC	19470672	Ariel	Alfonso Mendoza	Si					
35	CC	5757368	Hector Aurelio	Mesa Dueñas	Si					
36	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz.	Si					
37	CC	10216194	Javier	Salazar Estrada	Si					
38	CC	19082759	Salomon	Nariño Hios	Si					
39	CC	19110321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si					
40	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	Si					
41	CC	19105637	Luis Alberto	Venagas	Si					
42	CC	19041275	Arturo	Escobar Araque.	Si					
43	CC	14281379	Efrain	Quiroga Forero	Si					
44	CC	19108629	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si					
15	CC	19201746	Antonio	Cortes Quintero	Si					
5	CC	19154543	Segundo Aristobulo	Fonseca acuña.	Si					
	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Bustamante	Si					

Powered by CamScanner

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA DE INTEGRACION 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	

Fecha: 01-11-2023 pm

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

Nombre del Responsable: Reidy Robillos.

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	17625009	Jesus antonio	Galeano Martinez	Si					
49	CC	14766828	Juan Dario	Chacon Monroy	Si					
50	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si					
51	CC	19140337	German	Fajardo Alfaro.	Si					
52	CC	19120765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	Si					
53	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si					
54	CC	19132813	Jesus antonio	Villa Mayorga.	Si					
55	CC	19149065	Juan	Agudelo Trujillo	Si					
56	CC	19279491	Jorge Ernesto	Cardozo Castro	Si					
57	CC	19323276	Jose Roberto	Gallo Caballero	Si					
58	CC	79117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	Si					
59	CC	19179631	Ernesto	Reyes	Si					
60	CC	6700701	Alfonso Rodrigo	Diaz Aparicio	Si					
61	CC	19138277	ernesto	Romero	Si					
62	CC	19090638	Luis alberto	Murcia	Si					

Powered by CamScanner