ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	29	5	2024	

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio San José Nazareth - Suba		
Componente de Atención:	Estilo de vida saludable		
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios	Profesional a cargo:	Cristhian Vasquez- Auxiliar de enfermería
Nombre de la actividad:	Hignene de Sueño		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Establecer un horario regular para dormir y despertarse todos los días, asegurando al menos 7-9 horas de sueño de calidad por noche, evitando el consumo de cafeína, cigarrillos y alimentos pesados antes de acostarse, y creando un ambiente propicio para el sueño en la habitación, como mantenerla oscura, fresca y tranquila.
Este objetivo aborda varios aspectos importantes de la higiene del sueño, incluyendo la regularidad, la duración adecuada del sueño, y la creación de un entorno propicio para descansar bien durante la noche.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Identificar los factores que afectan la calidad del sueño
2 Educación sobre hábitos saludables de sueño
3 Explorar estrategias para mejorar el sueño
4 Fomentar el compromiso con el cambio

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza una convocatoria a las personas mayores a participar de la actividad sobre la higiene de sueño iniciando con rompehielos a modo: Imagina despertar cada mañana sintiéndote completamente renovado, con la energía y la claridad mental necesarias para enfrentar el día que se avecina. La realidad es que el dia a dia en el que vivimos, el sueño reparador a menudo pasa a segundo plano, eclipsado por las demandas del dia a dia, la ausencia familiar y las distracciones tecnológicas. Sin embargo, la calidad de nuestro sueño juega un papel crucial en nuestra salud física y mental, y es fundamental para nuestro bienestar general.
MOMENTO CENTRAL	Con base a lo comentado ahora nos imaginaremos: te detienes un momento para reflexionar sobre tu día. ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Estás tranquilo y relajado, listo para un descanso profundo? O por el contrario, ¿te encuentras tenso, preocupado o inquieto? La respuesta a estas preguntas puede ser determinante para la calidad de tu sueño en las próximas horas. La realidad es que el período previo al sueño es crucial. Es un momento para desconectar, relajarse y preparar el cuerpo y la mente para el descanso reparador que tanto necesitamos. Gracias a un video como material de apoyo se aclaran dudas sobre preguntas diarias dejando claro como base que un buen patrón de sueño genera en el organismo un buen funcionamiento. Se realiza un estiramiento del tren superior e inferior, todo con el fin de fortalecer lo comentado y a su vez logren comprender que debemos relajar la mente y cuerpo para lograr los objetivos
MOMENTO FINAL	Hemos aprendido que el sueño no es solo un período de descanso pasivo, sino un proceso activo y vital para nuestra salud física, mental y emocional. Hemos comprendido la importancia de establecer una rutina de sueño consistente, crear un entorno propicio para dormir y adoptar hábitos saludables antes de acostarnos.

RECURSOS

Mesas	Sillas Tv

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

haciendo enfasis en las solicitudes de los usuarios en la convocatoria, se realiza charla con material de apoyo generando inquietudes y claridades de preguntas y herramientas mal implementadas en el dia a dia.
Se deja acentuado el apoyo que tienen con nosotros para cualquier asesoria para un equilibrio fisico y mental.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
29/05/2024	Higiene de Sueño	Cristhian Vasquez Aux. 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: 29-05-2024 PM

Nombre del Responsable: ADRIANA LOPEZ MARTIN

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Transferencia Incluyente Higiene del sueño	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	1917315941	JORGE	LAZO	SI					
2	CC	17036104	LUIS HERNANDO	ROA CASTRO	SI					
3	CC	17110949	TIBERIO	LOPEZ	SI					
4	CC	6155358	ISAAC	HOSPICIA	SI					
5	CC	51680425	NILA ELENA	RODRIGUEZ RAMIREZ	SI					
6	CC	17177584	GERARDO	PEREZ MEDINA	SI					
7	CC	2259522	LUIS ERNESTO	ROBADILLA	SI					
8	CC	17000746	GUSTAVO	REINOSO	SI					
9	CC	5761587	ANCIZAR	VANEGAS	SI					
10	CC	17045923	[illegible]	COBO GOMEZ	SI					
11	CC	4776037	OSWALDO	CORTES GOMEZ	SI				OSWALDO	
12	CC	240130	JOSE [illegible]	ALFONSO	SI					
13	CC	5240158	JOSE FRANCISCO	PAZ	SI					
14	CC	17081880	GUILLERMO	NARIAGO GUZMAN	SI					
15	CC	17064424	JAIME	VALBUENA SANTIAGO	SI					
16	CC	17069945	CARLOS ARTURO	NAVARRETE DAZA	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: ADRIANA LOPEZ MARTÍN **Fecha:** 29-05-2024 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Transferencia Incluyente Hogar de Día	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	8247219	JULIO CESAR	NARANJO VELEZ	JJ					
18	CC	17084316	VICTOR JULIO	SEGURA	JJ					
19	CC	2909611	RAMON ALFONSO	ESTUPIÑAN DURAN	JJ					
20	CC	17110297	MARCOS JULIO	PRADA LARA	JJ					
21	CC	17146469	PEDRO	AGUIRRE HERRERA	JJ					
22	CC	17148406	LUIS TOMAS	CRUZ LINDARTE	JJ					
23	CC	19162921	LUIS ALBERTO	CASTILLO	JJ					
24	CC	1A058279	JULIO CESAR	HUNAR LINARES	JJ					
25	CC	17192966	PEDRO PABLO	FIGUEREDO CESPEDES	JJ					
26	CC	4172538	ALBERTO	TORQUEMA	JJ					
27	CC	19071084	LUIS ALFONSO	PAEZ ESPINOSA	JJ					
28	CC	19470872	APLEZ	ALFONSO MENDOZA	JJ					
29	CC	41596846	FLOR ESTELLA	DIAZ CASAS	J					
30	CC	52092734	LILIANA DEJESUS	JULIO FERNANDEZ	J					
31	CC	41757252	ANA ESPERANZA	CUEVAS SANTOS	JJ					

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo 12022031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

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

Nombre del Responsable: ADRIANA LOPEZ MARTIN

Fecha: 29-05-2024 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Transformación Integralidad Higiene del sueño	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	11303 609	JAIME	PERDOMO HERRERA	✓					
33	CC	51856136	MARTHA SUSANA	DAVILA	✓					
34	CC	19 124612	ALBERTO	SANABRIA CASTAÑEDA	✓					
35	CC	19201000	LUIS ALBERTO	BOHORQUEZ CASTAÑEDA	✓					
36	CC	19267600	JUAN	C FUENTES DIAZ	✓					
37	CC	19252647	CARLOS ARTURO	SANCHEZ SANCHEZ	✓					
38	CC	10083218	HUMBERTO	RUEDA RODRIGUEZ	✓					
39	CC	83085 404	CARLOS	CHAPARRO ALLEROS	✓					
40	CC	16477452	EDILBERTO	QUINAYAS VALENCIA	✓					
41	CC	1088241170	HERNAN ENRIQUE	RUEDA VILLAR	✓				NO FIRMA	MANIFIESTA NO ESCRIBIR
42	CC	5580983	JOSE JOAQUIN	LIZARAZO ORTIZ	✓				LIZARAZO	
43	CC	5257366	HECTOR AURELIO	HEDA DUEÑAS	✓					
44	CC	19 075 317	NEPOMUCENO	BARON DUQUE	✓					
45	CC	19076628	LUIS EDUARDO	MONTAÑA CRUZ	✓					
46	CC	1072 6194	JAVIER	SALAZAR ESTRADA	✓					
47	CC	19105 637	LUIS ALBERTO	VANEGAS	✓					

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 20222031105 -15 /09/2022	
Página: 4 de 4	

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba — **Fecha:** 29-05-2024 PM

Nombre del Responsable: ADRIANA LOPEZ MARTIN

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Territorios Saludables y Red	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	19100020	LUIS EDUARDO	ALBARRACIN DUITAMA	SI					
49	CC	19108829	GUSTAVO ALFONSO	CALDERON CONTRERAS	SI					
50	CC	19201796	ANTONIO	CASTAÑO QUINTERO	SI					
51	CC	14766878	JUAN CARLOS	CHACON MUNEVAR	SI					
52	CC	19116491	FERNANDO	WILCHES MORENO	SI					
53	CC	19210200	LUIS FELIPE	GONZALEZ PINTO	SI					
54	CC	14373276	JOSE ROBERTO	CALLO CLAVIJO	SI					
55	CC	79117949	MIGUEL ENRIQUE	SIERRA MOLINA	SI					
56	CC	19197838	HUMBERTO	ALFARO VILLACAÑAS	SI					
57	CC	11337726	CARLOS EDUARDO	TORRES BUITRAGO	SI					
58	CC	17196899	RAFAEL ANTONIO	VALLEJO FERNANDEZ	SI					
59	CC	19090636	LUIS ALBERTO	HURTADO	SI					
60	CC	19082759	Salomon	Narino Hiqui	Si					
61	CC	19247893	Ricardo	Duarte Arias	Si					
62	CC	19154543	Segundo Aristobulo	Fonseca Acuña	Si					

Powered by CamScanner