Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL VIGENCIA 2025**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD		
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: **Salvatore Gallo Hernandez**		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **02-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: **Angie Paola Hernandez**		
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
PSICÓLOGA	**MARIA JOSE VILLA TUSARMA**	**3226504624**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: plan de recomendaciones	**X**
Tercera visita: seguimiento	

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD
PROFESIONAL DEL ÁREA SOCIAL

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Desarrollo cognitivo y emocional
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Estimular el desarrollo sensorial y la conciencia corporal a través del contacto con distintas texturas, fomentando la curiosidad, la exploración libre y la conexión con su propio cuerpo.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PLAN DE RECOMENDACIONES, PASO A PASO:

Actividad 1: Reconocimiento sensorial – Caminando con los sentidos

Invitar al menor a caminar descalzo sobre una serie de superficies suaves y seguras, tales como alfombrillas de goma, mantas suaves, césped artificial, entre otros. La experiencia le permitirá percibir sensaciones distintas bajo sus pies, desarrollando así una mayor sensibilidad táctil y coordinación motora.

Durante la actividad, se puede motivar al menor a detenerse, sentir y describir lo que experimenta. También se puede realizar un ejercicio creativo: pintar sus pies con pintura lavable para plasmar sus huellas sobre papel, y luego decorarlas libremente, reforzando la identidad, la creatividad y la conciencia de su presencia física en el espacio.

Actividad 2: Viaje musical guiado – Un Camino hacia la calma interior

Materiales: Música instrumental suave o sonidos de la naturaleza, un dispositivo para reproducir música, almohadones o sillas cómodas, y opcionalmente un proyector o imágenes inspiradoras.

1. Ambientación del espacio (5-10 min): Preparar un entorno tranquilo con luz tenue, sin distracciones, donde el menor pueda sentirse cómodo y seguro.
2. Respiración consciente (5-10 min): Guiar al menor en ejercicios de respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, para favorecer la calma y la conexión con el momento presente.
3. Inicio del viaje (5 min): Introducir la idea del "viaje imaginario" como una historia que se desarrolla en su mente con ayuda de la música.
4. Desarrollo del viaje musical (15-20 min): Reproducir música relajante mientras se guía verbalmente al menor en una visualización, por ejemplo:
   "Imagina que estás en un bosque tranquilo. Puedes oír los pájaros, sentir la brisa suave y ver la luz del sol entre los árboles…"
   El menor puede participar como co creador del relato, compartiendo lo que visualiza o siente durante el viaje.
5. Reflexión y expresión (10-15 min): Al finalizar, se brinda un momento de silencio para que el menor procese su experiencia. Posteriormente, se le invita a compartir cómo se sintió, qué imaginó o qué emociones surgieron.
6. Cierre suave (5-10 min): Se resume la experiencia resaltando la importancia de cuidar la mente y el cuerpo. Se puede hacer una breve rutina de estiramientos o respiración para ayudar a regresar al estado habitual con calma y conciencia.

Actividad 3: Estimulación multisensorial

Durante las actividades cotidianas, se incorporan elementos multisensoriales que estimulan la percepción del entorno y despiertan los sentidos de manera armoniosa. Puede usar música suave de fondo mientras se realiza alguna actividad manual, ofrecer objetos con diferentes texturas para explorar, incluir aromas agradables (como lavanda o cítricos suaves) o jugar con luces de colores tenues que cambian lentamente.

El enfoque permite que el menor se relacione con el mundo de forma más rica y completa, fortaleciendo su conexión emocional con las experiencias y fomentando la curiosidad, el asombro y el placer de aprender desde el sentir.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD PROFESIONAL DEL ÁREA SOCIAL

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Bienestar físico y emocional en cuidadora primaria
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Promover acciones y herramientas concretas que le ayuden a planificar, regular emociones y promover el autocuidado en la cuidadora.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PLAN DE RECOMENDACIONES, PASO A PASO:

Actividad 1: Reconocer la red de apoyo

Reflexión para la cuidadora:
Tener una red de apoyo sólida es vital, especialmente cuando existen crisis epilépticas, requerimientos médicos continuos y comportamientos difíciles de manejar. Esta red no siempre será perfecta, pero puede crecer si la nombras y la buscas activamente.

Sugerencias:

- Crear una lista o identificar en el siguiente mapa de apoyo: ¿quién puede ayudarte en emergencias? ¿Quién puede escuchar sin juzgar? ¿Qué profesionales de salud o educación conoces que han sido aliados?



- Identificar fundaciones o grupos de familias que viven lo mismo: compartir experiencias con quienes comprenden es profundamente liberador.

- Permitirse pedir ayuda. No es señal de debilidad, sino de conexión humana.

Actividad 2: Preparación para el futuro

Educación y Estimulación:

- Buscar espacios educativos con enfoque inclusivo y terapéutico. La prioridad es un entorno seguro, comprensivo y adaptado a sus necesidades neurológicas y de comportamiento.
- Reforzar rutinas simples en casa, que favorezcan la previsibilidad (clave para la regulación de la conducta).
- Priorizar la comunicación, aunque no sea verbal: apoyos visuales, gestos, rutinas claras.

Formación funcional y ocupacional:

- Valorar programas que trabajen habilidades para la vida diaria: autocuidado, tareas básicas, expresión de emociones, manejo del entorno.
- Apoya lo que le guste o le calme: manipulación de objetos, escuchar sonidos, clasificar cosas, etc.

Preparación para la vida adulta:

- El objetivo no siempre será la independencia total, sino la máxima autonomía posible con los apoyos adecuados.
- ¿Qué puede aprender hoy que le ayude mañana? Aunque parezca pequeño, todo suma.

Actividad 3: Regulación emocional

Práctica diaria (10 minutos):

1. Buscar un rincón donde pueda estar sola, aunque sea por pocos minutos.
2. Sentarse, cierre los ojos y respirar:

- Inhala contando hasta 4.
- Mantener el aire un segundo.
- Exhalar contando hasta 4.
- Repetir por 5-10 minutos.

Imaginar que con cada exhalación suelta algo de la tensión del día.

- *“Hoy fue difícil, pero aquí estoy.”*
- *“Respiro para seguir.”*

Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL VIGENCIA 2025**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

Importante: Esto no quita el cansancio ni resuelve los problemas, pero la devuelve a sí misma, se centra, se sostiene.

Actividad 4: Autocompasión

1. Después de respirar, escribir sin filtro:
- ¿Qué estoy sintiendo ahora?
- ¿Qué me está resultando más difícil últimamente?
- ¿Qué me gustaría decirle a alguien que viviera lo mismo que yo?

2. Luego, escribir una carta como si fueras su mejor amiga:

Reconocer: *"Lo estás haciendo lo mejor que puedes con lo que tienes."*
Ser amable: *"Tienes derecho a cansarte. También necesitan cuidado."*
Agradecer: *"Gracias por todo lo que haces, aunque a veces parezca invisible."*

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
Angie Paola Hernandez	**Cuidadora**	
María José Villa Tusarma TP 283287	**Psicóloga ejecutora. Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	