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: PEDRO LUIS MUÑOZ MUÑOZ		**FECHA DE INTERVENCIÓN: 02-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: ANA MARIA HERNANDEZ CASTAÑEDA		
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
MARIA JOSE VILLA TUSARMA	**PSICÓLOGA**	**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:	Fortalecimiento de la salud mental a través de la creación de rutinas familiares que promuevan la expresión emocional, la estimulación cognitiva y el bienestar físico y relacional en adulto mayor.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Fomentar la comunicación familiar, la responsabilidad compartida y la conexión con la naturaleza a través del cuidado conjunto de plantas o alimentos, generando espacios de diálogo individual y familiar.

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

Actividad 1. Huerta Casera Familiar

La sugerencia inicial es realizarlo de forma grupal con los diferentes miembros del hogar, pero durante el proceso destinar ciertas actividades o momento para ejecutar la actividad de forma individual.

1. Elegir el espacio adecuado:
   Puede ser un jardín, balcón, terraza o incluso una pared para huerta vertical. Asegúrese de que reciba luz natural suficiente.

2. Seleccionar lo que se va a cultivar:

Empiece con plantas fáciles de cuidar. Algunas opciones:

Hierbas aromáticas: albahaca, menta, romero. Hortalizas: tomate cherry, lechuga, zanahorias.Flores resistentes: suculentas. Cilantro

3. Tareas

Plantar. Regar las plantas. Quitar hojas secas. Preparar la tierra o compost. Supervisar el crecimiento y registrar cambios.

4. Establecer una rutina semanal de cuidado:

Fijen días y horarios específicos para cuidar juntos del jardín. Puede ser después del desayuno, antes de ir a dormir, o en la mañana del fin de semana.

5. Reflexionar sobre el proceso:

Incorporar preguntas como:
¿Cómo me sentí cuidando las plantas esta semana?

¿Qué aprendí sobre el trabajo en equipo?

¿Qué me gustaría cultivar la próxima vez?

6. Celebrar los logros:

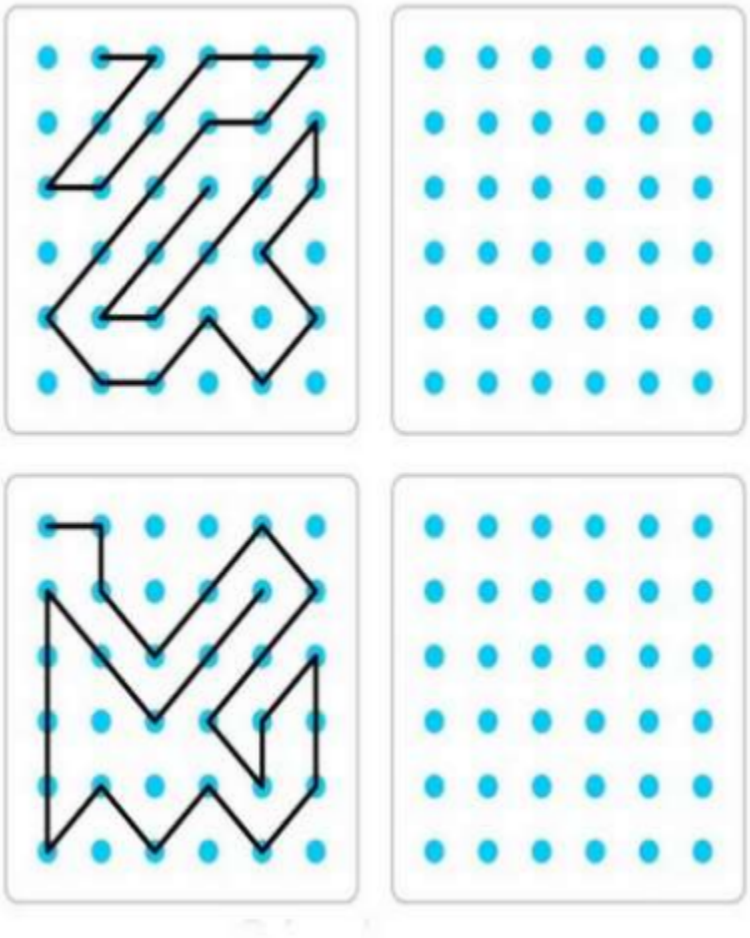
Tomar fotos del crecimiento, cocinar con lo cosechado o regalar una planta a alguien especial.

7. Beneficios:

- Fortalecimiento del vínculo familiar a través de objetivos compartidos.
- Reducción del estrés mediante el contacto con la naturaleza.
- Desarrollo de habilidades de cuidado y paciencia.

Actividad 2. Estimulación cognitiva.

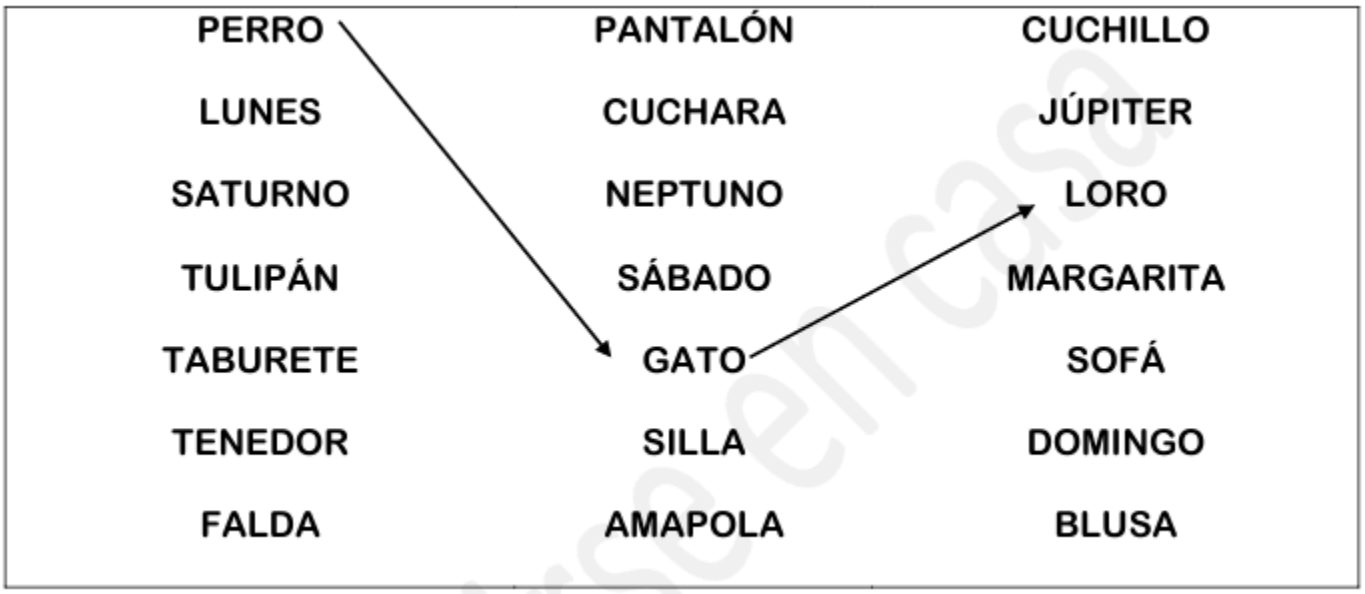
Plasmar el mismo camino de la imagen inicial de la izquierda, en la imagen de la derecha.



2. Imagine que debe elegir los pasos para poder comer en un restaurante y enumerarlos según lo 1 que debe hacer, lo 2, lo 3 y así sucesivamente para poder obtener la cena.

	Leer el menú
	Arreglarse para la ocasión
	Pedir la cena
	Ir al restaurante
	Decidir qué desea comer

3. Relacionar los conceptos uniendolos con las fechas



Actividad 3. Actividad física

1. Elegir una actividad física que sea del gusto personal o familiar.

Algunas opciones sugeridas:

- Participar en clases de aeróbicos los martes en la noche en la cancha del Parque Simón Bolívar.
- Salir a caminar en el barrio o en un parque cercano.
- Seguir una rutina de aeróbicos en casa con música y videos guiados.
- Realizar juegos activos en familia como escondidas, carreras de obstáculos o zumba.

2. Establecer un compromiso inicial mínimo:

Realizar la actividad al menos 1 vez por semana como punto de partida. Se puede aumentar la frecuencia gradualmente.

3. Elegir un horario y día fijo:

Para crear el hábito, define una franja horaria específica (ej. martes 7:00 p.m. para los aeróbicos en el parque).

4. Invitar a alguien a unirse:

Realizar la actividad en familia o con un amigo puede aumentar la motivación y el disfrute.

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

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

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Expresión emocional segura y empática Entrenamiento de la atención y la memoria Canalización del estrés y mejoramiento del estado de ánimo
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Promover el bienestar emocional, la autorregulación y la cohesión familiar mediante actividades estructuradas que fomenten la comunicación abierta, el cuidado del cuerpo y el fortalecimiento de las habilidades cognitivas.

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

Actividad 1. Círculo familiar

1. Definir un día fijo semanal:

Elijan un día y hora en el que todos los miembros puedan participar sin interrupciones (por ejemplo, los domingos después del almuerzo).

2. Crear un ambiente cómodo y seguro:

Espacio tranquilo, sin distracciones (sin teléfonos o pantallas), donde todos se sientan respetados.

3. Establecer reglas básicas:

- Solo habla una persona a la vez.
- Escuchar sin interrumpir.
- No juzgar ni minimizar las emociones ajenas.

Usar preguntas orientadoras como:

- ¿Qué fue lo más intenso que viví esta semana?
- ¿Cómo manejar mis emociones en esa situación?
- ¿Qué aprendí sobre mí esta semana?
- ¿Qué actividad me gustaría hacer la próxima semana en familia?

4. Registrar acuerdos o ideas importantes:

Anoten propuestas para futuras actividades o compromisos personales.

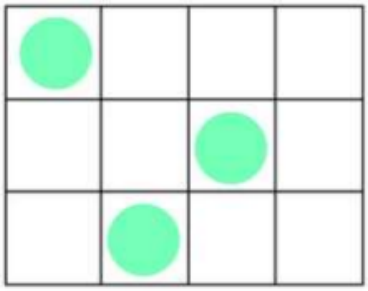
5. Finalizar con una actividad en conjunto (opcional):

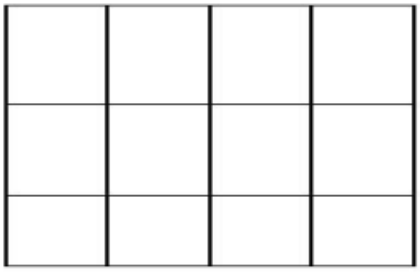
Un juego, una película en familia o preparar una cena juntos para cerrar con un momento positivo.

Actividad 2. Estimulación cognitiva

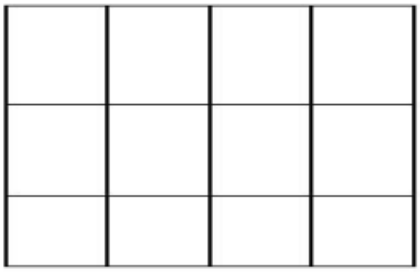
1. Observar la tabla con los puntos durante un minuto, después tapar la tabla y ubicar en la siguiente tabla los puntos, procurando ubicarlos en el mismo lugar.

2. Repetir el ejercicio con la tabla que tiene los números.



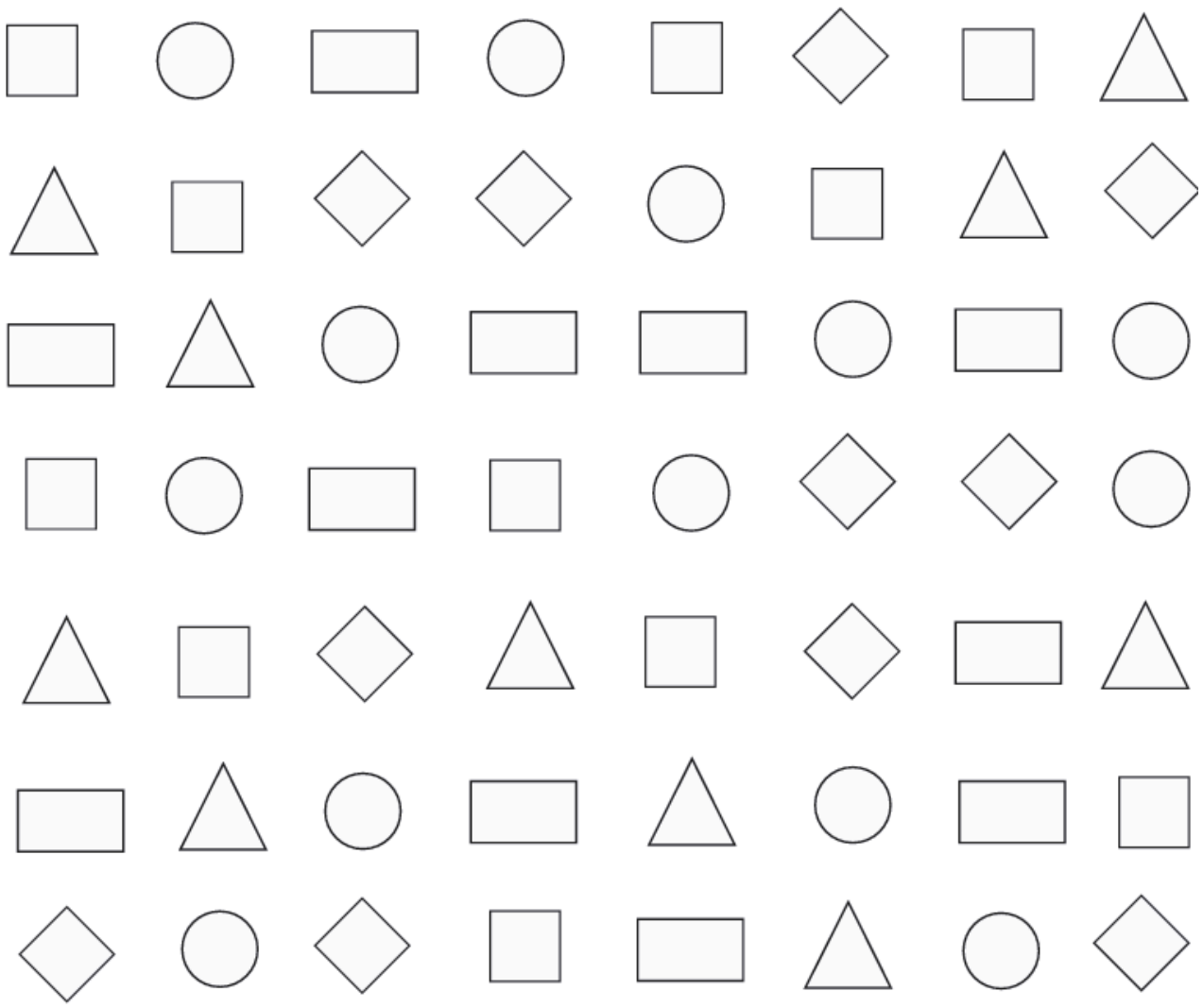


1	11	8	4
12	3	5	7
6	10	2	9



2. Colorear cada figura como se muestra a continuación





Actividad 3. Actividad física

1. Elegir una actividad física que sea del gusto personal o familiar.

Algunas opciones sugeridas:

- Participar en clases de aeróbicos los martes en la noche en la cancha del Parque Simón Bolívar.
- Salir a caminar en el barrio o en un parque cercano.
- Seguir una rutina de aeróbicos en casa con música y videos guiados.
- Realizar juegos activos en familia como escondidas, carreras de obstáculos o zumba.

2. Establecer un compromiso inicial mínimo:

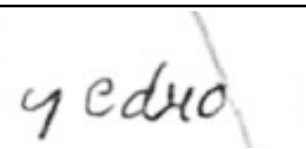
Realizar la actividad al menos 1 vez por semana como punto de partida. Se puede aumentar la frecuencia gradualmente.

3. Elegir un horario y día fijo:

Para crear el hábito, define una franja horaria específica (ej. martes 7:00 p.m. para los aeróbicos en el parque).

4. Invitar a alguien a unirse:

Realizar la actividad en familia o con un amigo puede aumentar la motivación y el disfrute.

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
PEDRO LUIS MUÑOZ MUÑOZ	**Usuario**	
María José Villa Tusarma TP 283287	**Psicóloga ejecutora. Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	