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: **Yerovik Trejos Quintero**	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **02-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: **Eliana Quintero**	

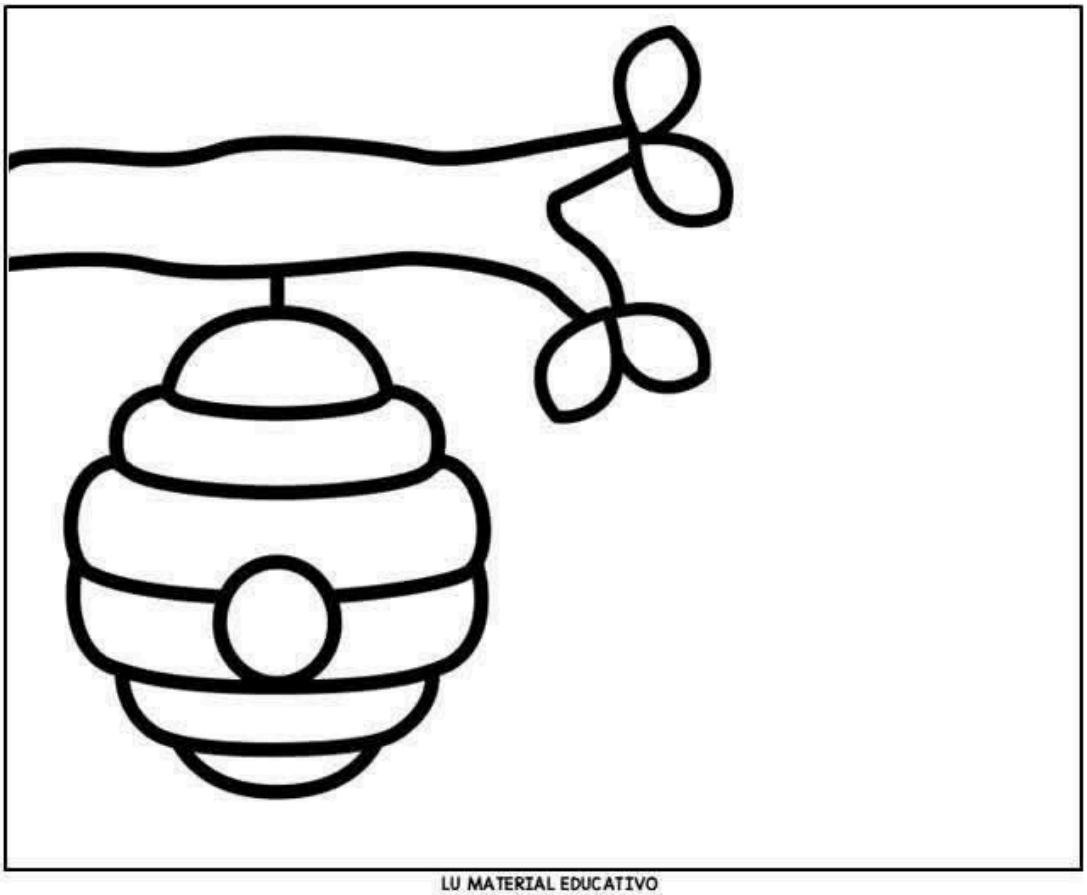
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
MARIA JOSE VILLA TUSARMA	**PSICÓLOGA**	**3226504624**

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 cognitivo en menor
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Promover el desarrollo cognitivo en menores mediante estrategias lúdicas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PLAN DE RECOMENDACIONES, PASO A PASO: **Actividad 1. Dibujar como se indica:**	



LU MATERIAL EDUCATIVO

DIBUJA

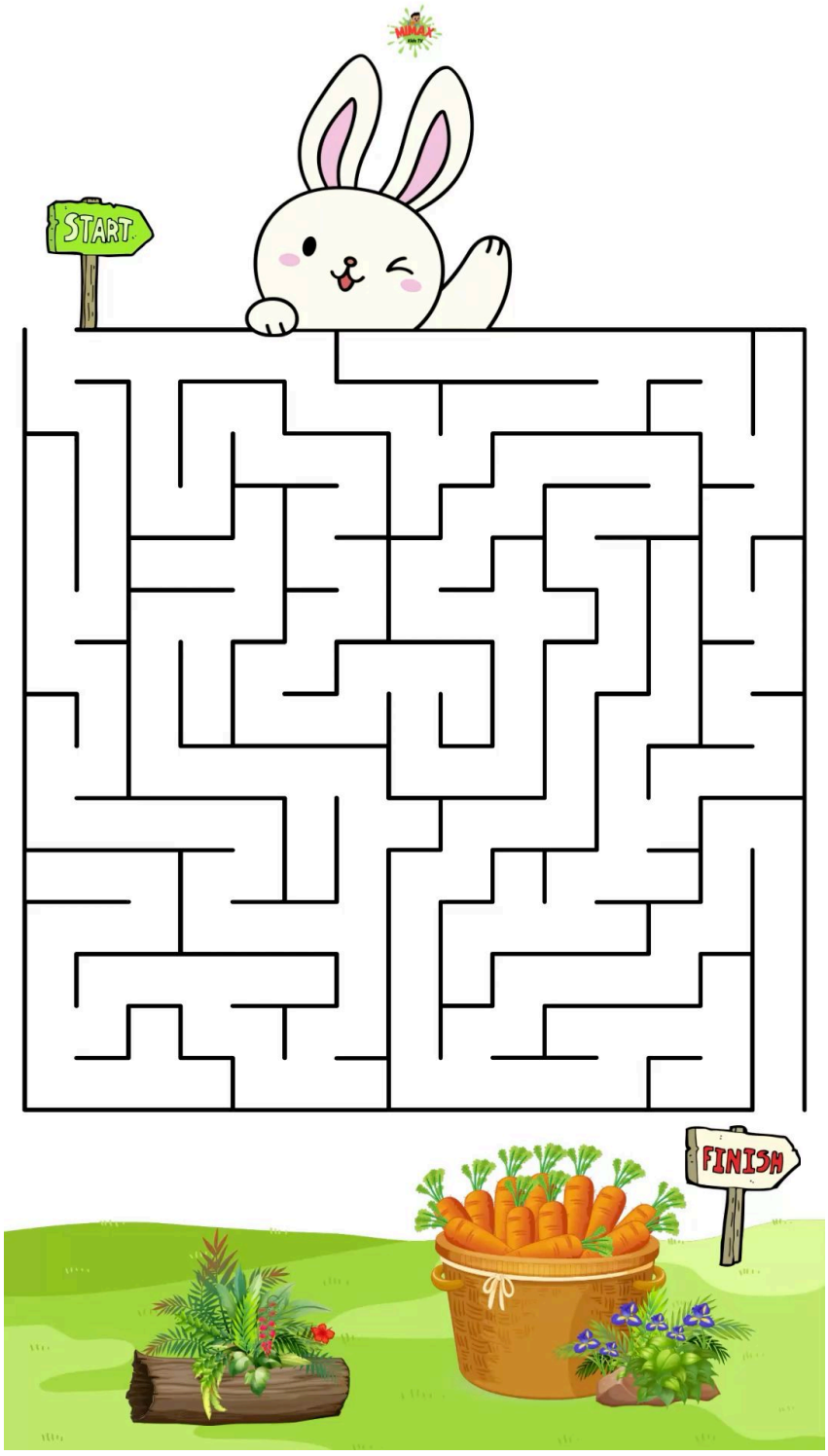
- Dibuja una araña en la rama.
- Dibuja 10 hojas mas en la rama.
- Dibuja tres mariposas volando.
- Dibuja 20 abejas junto a la colmena.
- Dibuja una abeja saliendo de la colmena.

COLOREA

- Colorea las abejas de amarillo.
- Colorea la colmena de amarillo
- Colorea la rama de color café.
- Colorea las mariposas a tu gusto.
- Colorea las hojas de color verde
- Colorea la araña de negro.

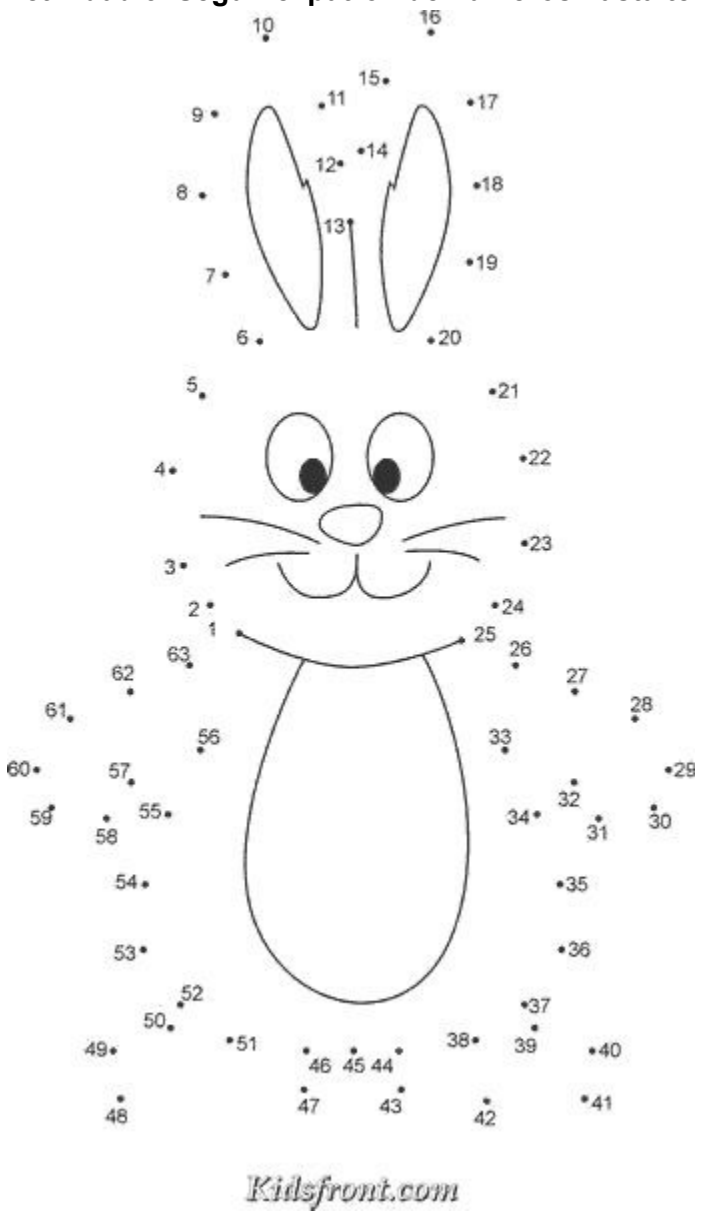
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL VIGENCIA 2025**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

Actividad 2. Ayuda al conejo a llegar hasta su canasta de zanahorias



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

Actividad 3. Seguir el patrón de números hasta terminar la figura



Actividad 4. Respiración

Hacerlo en Calma

1. Respira oliendo la flor



2. Apaga la vela



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:	Estrategias de autocuidado para cuidadoras: fortaleciendo el bienestar emocional, la conciencia personal y las redes de apoyo.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Fomentar el bienestar emocional y personal de las cuidadoras a través de prácticas estructuradas de autocuidado, que incluyan escritura terapéutica, atención plena y fortalecimiento de redes de apoyo, con el fin de reducir el estrés, promover la autorreflexión y mejorar su calidad de vida.

Actividad 1: Escritura terapéutica

1. Escritura libre diaria:
   Dedica unos minutos al inicio o al final del día para escribir sin estructura. Puedes volcar pensamientos, emociones, quejas, sueños o simplemente lo que venga a la mente. Esto libera tensiones mentales y emocionales.

2. Diario de reflexión personal:
   Mantén un diario donde registres tus experiencias diarias. Utiliza preguntas guía para profundizar:

- ¿Cómo me sentí hoy?
- ¿Qué me hizo sentir así?

- ¿Qué aprendí de este día?

3. Exploración de intereses y deseos personales:
   Escribe sobre lo que te gustaría hacer por ti: actividades que te traen alegría, hobbies olvidados o metas personales. Preguntas útiles:

- ¿Qué me hace feliz, aunque sea por un momento?

- ¿Qué sueño me gustaría retomar?

4. Revisión periódica del diario:
   Lee tus escritos cada semana o cada 15 días. Observa patrones, emociones recurrentes o cambios en tu forma de pensar. Esta revisión ayuda a tomar conciencia de tu proceso emocional.

5. Autorreflexión consciente:
   Reflexiona sobre cómo esta práctica te ha ayudado. Pregúntate:

- ¿He notado cambios en mi estado de ánimo?

- ¿La escritura me está ayudando a conocerme mejor?

Actividad 2: Atención plena

1. Meditación con respiración consciente (10 minutos):

- Siéntate en un lugar cómodo y cierra los ojos.
- Enfoca tu atención en cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.
- Observa cómo se eleva y desciende tu abdomen.
- Si tu mente se distrae, vuelve suavemente al ritmo de tu respiración.
- Puedes añadir pensamientos positivos relacionados con el amor propio, como: *"Merezco tranquilidad", "Estoy haciendo lo mejor que puedo"*.

2. Exploración corporal guiada

- Túmbate o siéntate cómodamente.
- Comienza enfocando tu atención en los pies.
- Lentamente, sube por cada parte del cuerpo: piernas, abdomen, pecho, brazos, cabeza.
- Observa las sensaciones (tensión, calor, cosquilleo) sin juzgar.
- Relaja cada parte a medida que avanzas.

Actividad 3: Redes de apoyo

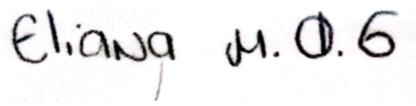
1. Identificación de redes personales:
   Haz una lista de personas en las que confíes o con quienes tengan contacto frecuente: familiares, amigos, vecinos, compañeros o personas de tu comunidad.

2. Fortalecimiento de vínculos cercanos:
   Elige al menos una persona con quien puedas hablar abierta y honestamente cada semana. Puede ser en persona, por llamada o mensaje. La idea es compartir cómo te sientes, sin tener que explicar ni justificar.

3. Búsqueda de espacios grupales:
   Si es posible, busca o únete a grupos de madres, cuidadoras o actividades comunitarias que te permitan compartir experiencias y reducir el aislamiento.

4. Pedir ayuda sin culpa:
   Practica pedir apoyo sin sentir vergüenza. Frases útiles:

"¿Podrías ayudarme con esto un momento?"
"Hoy necesito que me escuchen."
"No necesito soluciones, solo compañía."

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