ACTA No. 12

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Encuentro 3 de 3 educación y comunicación para la promoción de la salud mental.

CIUDAD Y FECHA: Belalcázar, Caldas 27/10/2025	**HORA DE INICIO: 1:30 p.m.**	**HORA FIN: 1:55 p.m.**
LUGAR: Resguardo Totumal		

TEMAS: Cierre del proceso de orientación familiar: avances y compromisos.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Evaluar los avances obtenidos durante el proceso de orientación familiar, fortaleciendo las pautas de crianza positiva, la comunicación asertiva y la convivencia armoniosa, e identificar los compromisos familiares que permitirán mantener los cambios alcanzados.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se llevó a cabo un nuevo encuentro de seguimiento con la señora Lucilia. El espacio fue orientado por la psicóloga Isabella Naranjo y el agente comunitario Hernán Mejía, con el propósito de revisar los avances del plan de recomendación, dar seguimiento a los compromisos de la visita anterior y valorar el estado actual de la dinámica familiar.

Durante la conversación, la señora Lucilia manifestó que ha logrado sostener varias de las estrategias trabajadas. Indicó que "sigue promoviendo una buena alimentación" en el hogar, procurando el balance nutricional. Asimismo, refirió que "trata de destinar espacios para sus nietos en los cuales les habla con cariño", fortaleciendo la comunicación afectiva y el vínculo con ellos, lo cual se alinea con las pautas de crianza positiva dialogadas.

Un avance significativo se identificó en respuesta al compromiso anterior: Lucilia mencionó que "ha sacado también espacios para sí misma". Detalló que estas actividades incluyen momentos para ver televisión o hablar con alguna vecina. Sin embargo, a raíz de esta conversación, expresó que "no tiene amigas" y que, fuera de su núcleo familiar inmediato, su contacto social es muy limitado.

Durante la orientación, se validó y felicitó a la señora Lucilia por el importante logro de empezar a delimitar espacios de autocuidado, reconociendo estas actividades (ver TV, charlar con la vecina) como un primer paso fundamental para su bienestar. En relación con lo manifestado sobre la falta de redes externas, se dialogó sobre la importancia de gestionar y cultivar redes de apoyo comunitarias, explicando cómo el contacto social y el sentido de pertenencia influyen positivamente en la salud emocional.

En la parte final del encuentro, se abordó el tema de los 5 hábitos saludables. Se reforzó la importancia de la alimentación balanceada (que ya implementa), los hábitos de higiene, la higiene del sueño (asegurar un descanso reparador), la práctica de ejercicio (aunque sea actividad física leve en casa o caminatas cortas) y el cuidado de la salud mental (subrayando cómo la socialización contribuye a esta). Adicionalmente, se realizó psicoeducación sobre la importancia del autocuidado, enfatizando que los espacios que ha comenzado a tomar son vitales para su equilibrio y para prevenir el desgaste del cuidador.

Como compromiso, la señora Lucilia manifestó su intención de continuar promoviendo la alimentación saludable y los espacios de afecto con sus nietos. Se comprometió también a mantener las rutinas de autocuidado que ha iniciado y a reflexionar sobre la posibilidad de fomentar más conversaciones con vecinos u otras personas de su entorno como una forma de ampliar su red de apoyo.

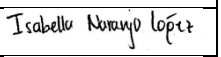
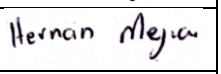
CONCLUSIONES

- Lucilia mantiene constancia en la alimentación saludable y la comunicación afectiva.
- Presenta avances importantes al incorporar rutinas de autocuidado personal.
- Se identifica la necesidad de fomentar sus redes de apoyo social y comunitarias.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Socialización de resultados	Isabella Naranjo, Hernán Mejía	04/11/2025

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
Isabella Naranjo López	Psicóloga	
Hernán Gabriel Mejía Sucre	Agente Comunitario	

INVITADOS (Opcional)

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 1:55 p.m, se da por terminada la reunión