ACTA No. 13

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: 2:00 p.m.**	**HORA FIN: 2:25 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

El cuarto encuentro de seguimiento con la señora Luz Adriana fue orientado por la psicóloga Isabella Naranjo y el agente comunitario Hernán Mejía. El propósito fue revisar la continuidad del plan de recomendación, identificar los avances en la comunicación familiar y abordar las dificultades expresadas por la madre en el ejercicio de su rol.

Durante la conversación, Luz Adriana refirió que "trata de tener espacios para conversar con sus hijos" y "trata de ser más cercana con ellos", buscando sostener las estrategias de comunicación afectiva dialogadas en visitas anteriores. Sin embargo, manifestó que en ocasiones se siente cansada y estresada, ya que recae sobre ella la mayor parte del cuidado de los niños.

Admitió que este estado de agotamiento la lleva a responder de forma irritable en momentos de tensión, lo cual ha ocasionado la reaparición de "medidas punitivas" (castigos) que ya se habían logrado disminuir. La madre relacionó esta dificultad con el hecho de que tiene pocos espacios de autocuidado y "no tiene muchas amigas", limitando sus redes de apoyo y sus momentos de descanso personal.

Durante la orientación, se validaron los sentimientos de estrés y sobrecarga expresados por Adriana, reconociendo la alta demanda de la crianza. Se estableció una conexión clara entre su agotamiento, la irritabilidad y el retorno a las medidas punitivas, explicándole cómo el desgaste del cuidador afecta directamente la capacidad de respuesta asertiva. Se enfatizó la urgencia de priorizar el autocuidado como una necesidad fundamental para su bienestar y el de sus hijos.

En la parte final del encuentro, se abordó el tema de los 5 hábitos saludables, recordando la relevancia de mantener una alimentación balanceada, una adecuada higiene del sueño (especialmente importante para combatir su cansancio), los hábitos de higiene, la práctica de ejercicio (como mecanismo para liberar estrés) y el cuidado de la salud mental (incluyendo la socialización). Adicionalmente, se realizó psicoeducación sobre la importancia del autocuidado, reforzando que destinar tiempo para sí misma no es egoísta, sino una herramienta esencial para poder ejercer una crianza positiva y regulada.

Como compromiso, Luz Adriana manifestó su intención de seguir esforzándose por mantener los canales de diálogo con sus hijos. Se comprometió a intentar identificar las señales de estrés antes de reaccionar impulsivamente, y a explorar la posibilidad de crear al menos un espacio corto de autocuidado durante la semana, así como a reflexionar sobre cómo fortalecer sus redes de apoyo social.

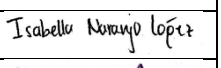
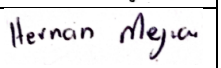
CONCLUSIONES

- Luz Adriana reporta altos niveles de estrés y cansancio asociados a su rol de cuidadora principal.
- El agotamiento incide en su irritabilidad y en la reaparición de medidas punitivas como método disciplinario.
- Se identifica una carencia significativa de espacios de autocuidado y redes de apoyo social.
- El compromiso se centra en la gestión del estrés y la priorización del autocuidado para mejorar la respuesta emocional en la crianza.

COMPROMISOS

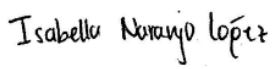
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Socialización de resultados	Isabella Naranjo, Hernán Mejía	04/11/2025

ASISTENTES

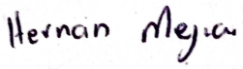
NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
Isabella Naranjo López	Psicóloga	
Hernán Gabriel Mejía Sucre	Agente Comunitario	
INVITADOS (Opcional)		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 2:25 p.m, se da por terminada la reunión



Isabella Naranjo López
Psicóloga



Hernán Gabriel Mejía
Agente comunitario