ACTA No. 19

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: 5:00 p.m.**	**HORA FIN: 5:25 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

Se realiza la cuarta visita de seguimiento a la señora Paula Andrea, en compañía de la psicóloga Isabella Naranjo y el agente comunitario Hernán Mejía. El propósito del encuentro fue realizar el seguimiento al plan de recomendaciones, valorar la sostenibilidad de los avances y abordar el estado de bienestar actual de la madre.

Durante la conversación, Paula Andrea manifestó que, en general, la dinámica familiar se sostiene muy bien. Indicó que la comunicación afectiva con sus hijas y las pautas de crianza basadas en la reflexión y el respeto se mantienen como pilares en el hogar, lo cual ha asegurado un ambiente tranquilo.

Sin embargo, el foco del diálogo se centró en su estado personal. Paula Andrea expresó que "sí se siente cansada", describiendo un nivel de agotamiento considerable. Explicó que esta carga se debe a que, además de sus responsabilidades de crianza y el cuidado de su bebé, "se encuentra cursando el séptimo semestre de licenciatura". Esta doble demanda limita significativamente sus tiempos de descanso.

Durante la orientación, se validaron los sentimientos de cansancio de Paula Andrea, reconociendo el alto nivel de exigencia que implica gestionar simultáneamente la crianza y los estudios superiores. Se reforzó el compromiso adquirido en la visita anterior sobre la importancia de delegar tareas domésticas en las hijas mayores, presentándolo ahora como una necesidad fundamental para que ella pueda cumplir con sus responsabilidades académicas sin comprometer su salud.

En la parte final del encuentro, se retomó el diálogo sobre los 5 hábitos saludables. Se dialogó sobre la alimentación balanceada y los hábitos de higiene. Se hizo especial énfasis en la higiene del sueño, conectando la dificultad de las adolescentes con el celular, con su propia necesidad de descanso reparador. Se abordó la práctica de ejercicio (como estrategia de manejo del estrés) y la salud mental (prevención del agotamiento o burnout). Adicionalmente, se realizó psicoeducación sobre la importancia del autocuidado, enfatizando que, para sostener sus roles de madre y estudiante, es indispensable que priorice y agende sus espacios de descanso y estudio.

Como compromiso, la señora Paula Andrea manifestó su intención de organizar mejor sus horarios para equilibrar el estudio y el descanso, y se comprometió a hablar con sus hijas mayores para hacer más efectiva la delegación de responsabilidades en el hogar.

CONCLUSIONES

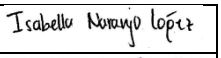
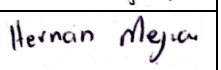
- Se mantiene la estabilidad familiar, la comunicación afectiva y las pautas de crianza positivas.
- La madre reporta altos niveles de cansancio debido a la doble carga de la crianza y sus estudios universitarios.
- El foco se centra en la gestión del tiempo y el autocuidado para prevenir el agotamiento (burnout) y sostener su rol de madre y estudiante.

COMPROMISOS

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

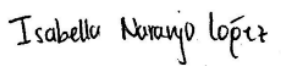
ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA

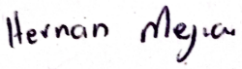
Isabella Naranjo López	Psicóloga	
Hernán Gabriel Mejía Sucre	Agente Comunitario	
INVITADOS (Opcional)		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 5:25 p.m., se da por terminada la reunión



Isabella Naranjo López
Psicóloga



Hernán Gabriel Mejía
Agente comunitario