Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD** Proceso Gestión de Asistencia Técnica Plan de Intervenciones Colectivas **Ficha Metodológica Plan de Intervenciones Colectivas – PIC**	HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA ESE HSR RISARALDA CALDAS

ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA

LINEA: Salud Infantil

ESTRATEGIA: Niños Sanos, Héroes Brillantes

Nombre del profesional: Daniel Armando Ortiz Berrio

Profesión: Psicólogo

Fecha de ejecución: 09/10/2025

Lugar de la capacitación: Alto de Arauca

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
Educación y comunicación para promover la salud mental y prevenir las violencias: Promoción de la salud mental del cuidador - promoción y Prevención de violencias en la infancia
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Objetivo general Sensibilizar a las y los cuidadores de población infantil sobre la importancia del autocuidado como base fundamental para brindar una atención adecuada, afectiva y responsable a la niñez, fortaleciendo sus competencias en la prevención de violencias y en la creación de entornos protectores. **Objetivos específicos** 1. Promover en los cuidadores el reconocimiento de la importancia del bienestar físico, emocional y social para el ejercicio responsable de su rol. 2. Reflexionar sobre los riesgos asociados al desgaste, la sobrecarga y la falta de apoyo en la labor de cuidado, así como sus efectos en la atención a la niñez.
3. CURSO DE VIDA
Primera infancia, Infancia
4. METODOLOGIA
El taller se realizó de 3:00 pm a 5:00 pm; se comenzó con la bienvenida a las y los cuidadores, donde se explicó la dinámica del encuentro dividido en dos ejes: el primero dedicado al autocuidado y la salud mental de los cuidadores, y el segundo enfocado en la prevención de violencias en la infancia. Los temas abordado durante el taller fueron los siguientes::

- Eje 1: organización de rutinas diarias, manejo del estrés y la importancia de las redes de apoyo, además de la identificación de riesgos y factores protectores en la salud mental de quienes cuidan.

- Eje 2: tipos de violencia infantil (física, psicológica, sexual y bullying), así como los factores de riesgo y de protección, enfatizando la responsabilidad compartida de familia, escuela y comunidad.

Desarrollo del taller

Para iniciar, planteé la pregunta sobre qué sucede cuando un cuidador no se cuida a sí mismo. Algunas madres señalaron que esto conlleva a perder la paciencia con facilidad y a cometer errores en la forma de atender a los niños. Otros comentaron que la salud física también se ve afectada, porque el cuerpo termina resentido por la falta de descanso. A partir de estas intervenciones expliqué que el autocuidado es una condición básica y no un acto de egoísmo, ya que de ello depende el bienestar tanto del cuidador como de los niños.

Posteriormente, se preguntó qué hábitos sencillos les ayudaban a organizar mejor su día. En este grupo surgieron respuestas como dividir las tareas del hogar con otros miembros de la familia, establecer horarios fijos para los niños o dedicar unos minutos a la oración al empezar la jornada. Una madre añadió que muchas veces lo que más le ayuda es escuchar música mientras hace sus labores, porque le permite relajarse. Aproveché esta intervención para destacar que el autocuidado puede ser tan diverso como las personas, y que lo importante es identificar aquello que cada uno puede sostener en su vida cotidiana.

En el segundo eje se explicó cómo la sobrecarga impacta el estado de ánimo y la manera en que se interactúa con los niños. Expuse ejemplos de señales de alerta como el cansancio permanente, la irritabilidad o la dificultad para concentrarse en las actividades diarias.

Durante este espacio, un padre intervino mencionando que, al llegar del trabajo, le resulta difícil encontrar tiempo para descansar, pues de inmediato debe asumir responsabilidades en casa. Una madre complementa señalando que a menudo quisiera tener un momento para sí misma, pero siente culpa al hacerlo, porque piensa que está descuidando a sus hijos. Ante estas intervenciones, se respondió validando sus emociones y recordando que incluso los espacios breves de descanso son necesarios y no deben entenderse como descuido, sino como parte de la responsabilidad de cuidar.

En la segunda parte del taller, abordamos la temática de la violencia infantil en sus distintas formas: física, psicológica, sexual y el bullying. Se explicó con ejemplos sencillos cómo cada una afecta a los niños y qué señales pueden ayudar a detectarlas de manera temprana.

En este grupo surgieron varias inquietudes. Dos cuidadores expresaron sus dudas frente al uso del castigo como herramienta educativa. Manifestaron que, en ocasiones, sienten que sin sanciones fuertes los niños no aprenden a respetar las normas, lo que genera incertidumbre sobre hasta qué punto esa práctica puede considerarse maltrato. Se xplicó que la diferencia radica en la forma en que se corrige: el uso de golpes, gritos o humillaciones constituye maltrato, mientras que

la disciplina respetuosa se centra en establecer límites claros, consecuencias educativas y comunicación abierta. Señalé que el objetivo de la disciplina es guiar y no generar miedo.

Más adelante, al hablar del bullying, algunos participantes comentaron que en ocasiones se han sentido desorientados sobre cómo actuar cuando sus hijos son testigos de situaciones de maltrato entre compañeros. A partir de esto, se reforzó la idea de que la familia, la escuela y la comunidad comparten la responsabilidad de intervenir y fomentar entornos seguros, donde todos los niños se sientan protegidos.

Cierre del taller

Para finalizar, se propuso un ejercicio de reflexión en el que cada cuidador imaginara cómo sería su mejor día en el rol de cuidado, resaltando los aspectos que podrían hacerlo más positivo y llevadero. El ambiente fue tranquilo, y varios participantes compartieron que en sus imaginarios aparecían momentos de mayor paciencia, colaboración familiar y tiempo para descansar.

El taller se cerró con la frase central que guiaba toda la sesión: *el bienestar del cuidador es la base para el bienestar de la infancia*. Acto seguido, se aplicó el postest, recordando a los participantes que contenía las mismas preguntas del pretest y que serviría para medir los aprendizajes logrados durante el proceso.

En general, el grupo se mostró receptivo, participativo y dispuesto a compartir experiencias personales. Las intervenciones espontáneas enriquecieron el espacio, permitiendo que la metodología no se limitara a sólo una la exposición, sino que incluyera diálogo y construcción conjunta de aprendizajes.

Daniel Ortiz

DANIEL ARMANDO ORTIZ BERRIO