

 <p>Alcaldía de PEREIRA</p>	<p align="center">DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO</p> <p align="center">COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4</p>	
<p align="center">ACTA - REUNION O CAPACITACION</p>		<p align="center">Versión: 1</p>
		<p align="center">Código: 1.1</p>
		<p align="center">Vigencia: 08-2024</p>
<p align="center">ACTA N° 279</p>	<p align="center">FECHA: D 22 M 11 A 2025</p>	<p align="center">LUGAR ACTIVIDAD – CENTRO VIDA OP EVENTO MASIVO – ESCUELA DE FAMILIA</p>
<p align="center">OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p>LLEVAR A CABO EN LA ESTRATEGIA PSICOSOCIAL “ESCUELA DE FAMILIA”, EL TALLER DE “PAUTAS PARA EL CUIDADOR”, CON ELLO SE BUSCA PREVENIR EL MALTRATO HACIA LA PERSONA MAYOR. EN ESTE EVENTO MASIVO SE CUENTA CON LA ASISTENCIA DE ACOMPAÑANTES DE LOS USUARIOS DEL PROGRAMA CENTRO VIDA ORIENTE PEREIRA.</p>	
<p align="center">COORDINACION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GLORIA CLEMENCIA GONZALES CARMONA – DIRECTORA ADMINISTRATIVA • JEFERSON MARIN FERNANDEZ – REFERENTE – AREA ADMINISTRATIVA. • NATHALIA GARCIA TORO – REFERENTE – AREA ADMINISTRATIVA. • LUIS ANTONIO CHALA JARAMILLO – GERONTOLOGO - CEVI – OP. • NOTA: Con apoyo del Talento Humano – Centro Vida - OP. 	
<p align="center">DESARROLLO DE LA AGENDA</p>		
<p align="center">ANTECEDENTES</p> <p>En atención a la Ley 1361 de Diciembre 3 de 2009, el Congreso de Colombia crea la “Ley de Protección Integral a la Familia”. La cual tiene por objeto fortalecer y garantizar el desarrollo integral de la familia, como núcleo fundamental de la sociedad. El Artículo 4o. DE LOS DERECHOS – Numeral 19. “Del derecho a recibir apoyo del Estado y la Sociedad para el cuidado y atención de Personas Mayores”.</p> <p>En virtud de la anterior normatividad. El día sábado 22 de Noviembre de 2025, de 9:30 am a 10:15 am; la Cooperativa Multiser – Operadora del programa Centro Vida – Comuna Oriente, realiza en la actividad denominada Escuela de Familia, el taller denominado “10 PAUTAS PARA EL CUIDADOR” como estrategia Psicosocial que favorecerá la:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prevención del maltrato por abuso y negligencia hacia la Persona Mayor. ➤ Capacitación a las familias sobre las pautas para un “Buen Cuidado” de la Persona Mayor. ➤ Socialización sobre las actividades realizadas por la Persona Mayor en el programa Centro Vida Oriente. <p align="center"><u>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></p> <p>TECNICA DESARROLLADA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabajo en subgrupos ➤ Moderador por subgrupo ➤ Socialización por parte del moderado del trabajo realizado por el subgrupo. 		



Alcaldía de
PEREIRA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE PEREIRA
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO

COOPERATIVA MULTISER
NIT: 900415283-4



ACTA - REUNION O CAPACITACION

Versión: 1

Código: 1.1

Vigencia: 08-2024

PERSONAS ACOMPAÑANTES ASISTENTES

- MUJERES.....75
- HOMBRES40
- TOTAL.....115

TEMATICA DESARROLLADA

- PAUTAS PARA EL CUIDADOR

DESCRIPCION Y DESARROLLO DEL TALLER

Recomendaciones y consejos prácticos dirigidos a personas que cuidan a otras, especialmente a persona mayores y/o con dependencia funcional.

A continuación, a cada grupo presento 3 pautas claves para tener en cuenta como cuidadores:
De cada una relacione 3 actividades cotidianas con las cuales se brindaría un buen cuidado.

GRUPO # 1

1. GESTIONA TUS EMOCIONES:

Maneja tus emociones, no olvide tu rol como cuidador(a), y busca apoyo cuando lo necesites.

2. RESPONSABILIDAD:

Responsabilízate de varios aspectos de la vida de la persona que se está cuidando: Alimentación – Higiene – Prevención de accidentes en el hogar.

3. COMUNICACIÓN EFECTIVA:

Mantén una constante comunicación entre cuidador y persona dependiente.

GRUPO # 2

4. PIDE AYUDA

Pide ayuda a tiempo y cada vez que la necesites.

5. CUIDADO FÍSICO

Cuida la higiene de la persona dependiente y ten presente las movilizaciones, transferencias y ejercicio.

6. PREVENCIÓN

Realice un buen manejo de la incontinencia intestinal y vesical.

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P

Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda

E-mail: multisercta@gmail.com

**ACTA - REUNION O CAPACITACION****Versión: 1****Código: 1.1****Vigencia: 08-2024****GRUPO # 3****7. ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Incorpora una alimentación y nutrición sana en la rutina diaria.

8. APOYO EMOCIONAL

Adaptarse a la pérdida paulatina de la autonomía de la persona dependiente y busca apoyo emocional

9. AUTOCUIDADO

Garantiza una buena salud tanto física como psicológica del cuidador

MODERADOR DEL TALLER**10. CUIDA DE TI MISMO**

Cuídate para poder cuidar, evita la sobrecarga y aprende a escuchar a tu cuerpo.

“Es fundamental que los cuidadores prioricen su propio bienestar para poder brindar una atención adecuada y compasiva a las personas que cuidan”.

CONCLUSIONES.

- El tema tratado fue pertinente, puesto que el Ministerio de Salud y Protección Social, ha venido reglamentando el **“Oficio de Cuidador”**, por la necesidad imperativa de una atención, asistencia y cuidado integral digno hacia de la persona mayor en nuestro país, ligado al fenómeno de transición demográfica que muestra el aumento acelerado en el número de personas de 60 y más años de edad.
- El tema abordado despertó un gran interés por los acompañantes participantes de la actividad, lo cual se evidencio en la misma participación y el desarrollo de las preguntas realizadas.
- Para unas próximas “Escuelas de Familia”, se hace necesario ajustar la logística al espacio utilizado. (Tiempo - Sillas – Sonido Amplificación – Micrófonos).

#	RESPONSABLE	COMPROMISOS
1	LUIS ANTONIO CHALA J	ESTRUCTURACION DEL ACTA, ENVIO AL WATHSAAP DEL EQUIPO PSICOSOCIAL Y SUBIDA AL DRIVE..

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P

Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda

E-mail: multisercta@gmail.com



DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE PEREIRA
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO

COOPERATIVA MULTISER
NIT: 900415283-4



ACTA - REUNION O CAPACITACION

Versión: 1

Código: 1.1

Vigencia: 08-2024

Siendo las 10:15 am, se da por terminado el taller. Para constancia se firma en Pereira Risaralda a los 22 días del mes de Noviembre de 2025.

Nota: Se anexa evidencia del taller desarrollado.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	INSTITUCION	CARGO	FIRMA
1	GLORIA CLEMENCIA GONZALES CARMONA	COPERATIVA MULTISER	DIRECTORA ADMINISTRATIVA-CEVI OP	
2	NATALIA GARCIA TORO	COPERATIVA MULTISER	AREA ADMINISTRATIVA CEVI OP	
3	JEFERSON MARIN FERNANDEZ	COPERATIVA MULTISER	AREA ADMINISTRATIVA CEVI OP	
4	LUIS ANTONIO CHALA JARAMILLO	COPERATIVA MULTISER	PROF- GERONTOLOGIA CEVI OP	

REGISTRO FOTOGRAFICO - REUNION



CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P

Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda

E-mail: multisercta@gmail.com



Alcaldía de
PEREIRA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE PEREIRA
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO

COOPERATIVA MULTISER
NIT: 900415283-4



ACTA - REUNION O CAPACITACION

Versión: 1

Código: 1.1

Vigencia: 08-2024



22 nov. 2025 10:12:02 a. m.
897 Calle 4
Pereira
Risaralda



22 nov. 2025 10:11:52 a. m.
897 Calle 4
Pereira
Risaralda

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P

Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda

E-mail: multisercta@gmail.com

 ALCALDIA MUNICIPAL DE QUINCHIA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE QUINCHIA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION "INDER" QUINCHIA Nit. 816.003.068 - 4	 INDER QUINCHIA	 CentroDía QUINCHIA
PAUTAS PARA EL CUIDADOR			Versión: 5 Código: 210.1 Vigencia: 04-2025

Recomendaciones y consejos prácticos dirigidos a personas que cuidan a otras, especialmente a persona mayores y/o con dependencia funcional.

A continuación, presento 3 pautas claves para ustedes como cuidadores: De cada una hable 3 actividades cotidianas con las cuales brindaría un buen cuidado.

1. GESTIONA TUS EMOCIONES:

Maneja tus emociones, no olvide tu rol como cuidador(a), y busca apoyo cuando lo necesites.

- 1.1. TENER VOCACIÓN
TENER MUCHO PACIENCIA - TOLERANCIA - PACIENCIA - EMPATIA.
- 1.2. ESCUCHAR ACTIVAMENTE
- 1.3. TRANQUILIDAD. APOYO CONSTANTE.

2. RESPONSABILIDAD

Responsabilízate de varios aspectos de la vida de la persona que se está cuidando:
Alimentación - Higiene - Prevención de accidentes en el hogar.

- 2.1. SALUDABLEMENTE - HIGIENE PERSONAL
 - 2.2. NUTRICIÓN PLANA - CITAS MEDICAS.
 - 2.3. MEDICAMENTOS EN HORAS HABITUALES.
- ESPACIO SIN OBSTACULOS PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

3. COMUNICACIÓN EFECTIVA

Mantén una constante comunicación entre cuidador y persona dependiente.

- 3.1. GESTIONAR EMOCIONES
 - 3.2. ESCUCHA ACTIVA
 - 3.3. GENERAR EMPATIA.
- SUGERIR PAUTAS DE AYUDA SILOGICA

ANTONIO
DIAZ M.
M. IDALBA
MEICHO

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION "INDER" QUINCHIA
 Coliseo Municipal - Carrera 9 N° 5 - 28 - Barrio Niño Jesús Quinchia Risaralda
 Tel: 3122220840 - 3148496216 - Código Postal - 664001
 E-mail: inder@quinchia-risaralda.gov.co

 <p>ALCALDÍA MUNICIPAL DE QUINCHÍA</p>	<p>DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE QUINCHIA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION "INDER" QUINCHIA Nit. 816.003.068 - 4</p>	 <p>INDER QUINCHIA</p>	 <p>CentroDía QUINCHIA</p>
<p>PAUTAS PARA EL CUIDADOR</p>			<p>Versión: 5 Código: 210.1 Vigencia: 04-2025</p>

Recomendaciones y consejos prácticos dirigidos a personas que cuidan a otras, especialmente a persona mayores y/o con dependencia funcional.

A continuación, presento 3 pautas claves para ustedes como cuidadores: De cada una hable 3 actividades cotidianas con las cuales brindaría un buen cuidado.

4. PIDE AYUDA

Pide ayuda a tiempo y cada vez que la necesites.

- 4.1. con responsabilidad, Higiene con hijos pedir Ayuda
- 4.2. con los médicos, estar pendiente de ellos todo momento
- 4.3. por teléfono, la familia en pocas palabras con mucho amor paciencia

5. CUIDADO FÍSICO

Cuida la higiene de la persona dependiente y ten presente las movilizaciones, transferencias y ejercicio.

- 5.1. es odontólogo, estar pendiente de aseo de
- 5.2. ellos, pendiente de los osuños baño diario.
- 5.3. los médicos, estar pendiente comidas, medicamentos

6. PREVENCIÓN

Realice un buen manejo de la incontinencia intestinal y vesical

- 6.1. Racional
 - 6.2. estar pendiente de la hora
 - 6.3. llevarlo al baño
- Tomar poca agua.

 <p>ALCALDIA MUNICIPAL DE QUINCHÍA</p>	<p>DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE QUINCHIA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION "INDER" QUINCHIA Nit. 816.003.068 - 4</p>	 <p>INDER QUINCHÍA</p>	 <p>CentroDía QUINCHÍA</p>
<p>PAUTAS PARA EL CUIDADOR</p>			<p>Versión: 5 Código: 210.1 Vigencia: 04-2025</p>

Recomendaciones y consejos prácticos dirigidos a personas que cuidan a otras, especialmente a persona mayores y/o con dependencia funcional.

A continuación, presento 3 pautas claves para ustedes como cuidadores: De cada una hable 3 actividades cotidianas con las cuales brindaría un buen cuidado.

7. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Incorpora una alimentación y nutrición sana en la rutina diaria.

- Concentrarnos de la buena alimentación y hacer de
- 7.1. Ayudarlos a entender las buenas prácticas alimenticias Azúcar, grasas.
 - 7.2. - para comerla y sana comida
 - 7.3. - y dar ejemplo en la forma de comer

8. APOYO EMOCIONAL

Adaptarse a la pérdida paulatina de la autonomía de la persona dependiente y busca apoyo emocional

- 8.1. Entretenerlos con actividades de lectura actividades,
- 8.2. ponerles actividades para que sepan útiles, sopa de letras
- 8.3. no desesperarnos cuando ellos tienen actitudes que tal vez a nosotros no nos gustan o agraden se trata de apoyarlos

9. AUTOCUIDADO

Garantiza una buena salud tanto física como psicológica del cuidador

- 9.1. Que no pierdan las ganas de verse bien tanto física como
 - 9.2. mentalmente mantenerlos motivados, incluirlos en las
 - 9.3. actividades de la familia, que mantengan buen ánimo
- mostrarles que en un espejo de lo que van es la experiencia de haber realizado bien su trabajo toda la vida

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION "INDER" QUINCHIA
Coliseo Municipal - Carrera 9 N° 5 - 28 - Barrio Niño Jesús Quinchía Risaralda
Tel: 3122220840 - 3148496216 - Código Postal - 664001
E-mail: inder@quinchia-risaralda.gov.co

Moderador y representante yuliano

 <p>ALCALDÍA MUNICIPAL DE QUINCHÍA</p>	<p>DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE QUINCHIA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION "INDER" QUINCHIA Nit. 816.003.068 – 4</p>	 <p>INDER QUINCHÍA</p>	 <p>CentroDía QUINCHÍA</p>
<p>PAUTAS PARA EL CUIDADOR</p>			<p>Versión: 5 Código: 210.1 Vigencia: 04-2025</p>

10. CUIDA DE TI MISMO

Cuídate para poder cuidar, evita la sobrecarga y aprende a escuchar a tu cuerpo.

Es fundamental que los cuidadores prioricen su propio bienestar para poder brindar una atención adecuada y compasiva a las personas que cuidan.

**LUIS ANTONIO CHALA JARAMILLO
GERONTOLOGO – UNIQUINDIO
ESP. GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD**

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION "INDER" QUINCHIA
Coliseo Municipal – Carrera 9 N° 5 – 28 – Barrio Niño Jesús Quinchía Risaralda
Tel: 3122220840 - 3148496216 - Código Postal – 664001
E-mail: inder@quinchia-risaralda.gov.co