Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 2**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Primera Intervención

FECHA: 20 de febrero de 2026.

LUGAR: Institución Educativa San Pedro.

TEMAS: Manejo de ansiedad

NOMBRE DEL MENOR: Darlinson Farley Jimenez Palacio – María Alejandra Palacio Granada

PERSONA BENEFICIADA: Darlinson Farley Jimenez Palacio

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Brindar a Darlinson herramientas prácticas y adaptadas a su edad para reconocer la ansiedad, regular la inquietud física y sustituir la conducta de comerse las uñas por estrategias de autorregulación emocional saludables.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Psicoeducación sencilla sobre la ansiedad

Se explica con lenguaje claro:
"La ansiedad es como una alarma del cuerpo que se activa cuando estamos preocupados, nerviosos o inquietos. A veces se siente en las manos, en el cuerpo o en los pensamientos."

Se le pregunta:
¿En qué momentos te sientes más inquieto?
¿Cuándo te comes más las uñas?
¿Qué piensas en esos momentos?

2. "El Semáforo de la Ansiedad"

Se dibuja un semáforo con tres colores:
🔴 Rojo – Cuando mi ansiedad está alta
Ejemplos que él puede mencionar:
Estoy muy inquieto
Me como las uñas
No quiero hablar ni salir

🟡 Amarillo – Cuando empiezo a sentir ansiedad
Estoy nervioso
Me muevo mucho
Uso mucho el teléfono

Verde – Cuando estoy tranquilo
Estoy jugando tranquilo
Estoy hablando con alguien
Estoy relajado en casa

Se ayuda a completar con ejemplos propios de Darlinson.

3. “Manos Tranquilas”

Esta técnica está enfocada directamente en su conducta de comerse las uñas.
Paso 1: Respiración guiada
Inhalar por la nariz contando hasta 4
Sostener 2 segundos
Exhalar lentamente contando hasta 4

Paso 2: Sustitución conductual
Cuando sienta ganas de comerse las uñas, practicar:
Apretar una pelota o plastilina
Juntar las manos y presionarlas suavemente
Dibujar o rayar en una hoja
Respirar profundo 3 veces
Se le explica:
“Tus manos no son para lastimarse, son para ayudarte a calmarte.”

Paso 3: Activación corporal breve
Estirar brazos y manos
Abrir y cerrar puños 10 veces
Sacudir suavemente las manos
Esto ayuda a liberar la inquietud física.

CONCLUSIONES

La ansiedad infantil suele manifestarse a través de conductas repetitivas (como la onicofagia), inquietud motora y aislamiento. Desde el enfoque psicosocial, se promueve el desarrollo de habilidades de afrontamiento que permitan canalizar la tensión emocional, fortaleciendo el autocontrol y la conciencia emocional dentro de su entorno cotidiano y familiar.

Se espera que con la actividad, Darlinson pueda:
Reconocer señales corporales de ansiedad.
Identificar momentos en que se come las uñas.
Practicar al menos una técnica de respiración.
Aceptar una estrategia sustituta para la onicofagia.
Disminuir la inquietud durante la sesión.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Darlinson completa la siguiente ficha, y la usa cuando siente ansiedad: Cuando me sienta ansioso puedo: Respirar profundo Usar plastilina o pelota	Darlinson	Se realizará actividad referente en la próxima intervención.

Dibujar Hablar con mi tía o mamá Hacer una pausa del celular Mi señal de ansiedad es: _____ Mi herramienta principal será: _____		

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
María Alejandra Palacio Granada	**Acudiente**	
Yesica Maria Casas Ortiz	**Trabajadora Social**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora PIC**	