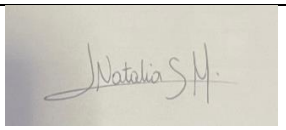
ACTA DE TALLERES DE SALUD MENTAL

Fecha de Reunión: 02-12-2024	**Hora Inicio: 9:00 am**	**Hora Fin: 3:00 pm**	**Lugar: CUENCA RIO BLANCO**
Proyecto: CPS 519-2023	**Asunto: TALLERES DE SALUD MENTAL**		

ASISTENTES:

NOMBRE	CARGO	ENTIDAD o DEPENDENCIA	TELÉFONO	FIRMA
ANYELI ARCE RUIZ	PROFESIONAL	FUNVIVE 2.0	3008484110	
NATALIA SANABRIA	PROFESIONAL	FUNVIVE 2.0	3212545941	
LIDIA RIOS	GESTORA	FUNVIVE 2.0	3213740440	

ACTA DE TALLERES DE SALUD MENTAL

Fecha de Reunión: 02-12-2024	**Hora Inicio: 9:00 am**	**Hora Fin: 4:00 pm**	**Lugar: CUENCA RIO BLANCO**
Proyecto: CPS 519-2023	**Asunto: SESIONES EDUCATIVAS DEL FACTOR TECNICO DE CALIDAD ADICÓNAL**		

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN

Siendo las 9:00 am se da inicio al desarrollo de la siguiente acta para documentar los talleres implementados por la Fundación Social Vive Colombia sobre la temática de salud mental en la comunidad de Sumapaz, con el fin de sensibilizar e informar a la comunidad sobre la importancia del cuidado de la salud mental con énfasis a los cuidadores y cuidadoras de las personas con discapacidad, proporcionando herramientas prácticas para el manejo del estrés, la ansiedad y otros factores emocionales que afectan la calidad de vida. Además, se buscó promover un espacio de escucha y reflexión para fomentar el bienestar integral.

1. Introducción y Objetivos de los Talleres

Conscientes de la importancia de promover el bienestar emocional y mental en la comunidad de Sumapaz, se llevó a cabo el presente taller de salud mental con duración de 1 hora y con el objetivo de sensibilizar, educar y brindar herramientas prácticas para el manejo adecuado de las emociones y situaciones que afectan la calidad de vida.

Este espacio fue diseñado para fomentar una reflexión activa sobre la importancia de cuidar la salud mental como un componente esencial del bienestar integral, destacando la necesidad de reconocer, prevenir y atender factores que puedan desencadenar problemas emocionales o psicológicos.

El taller, dirigido a la comunidad, permitió la interacción entre las familias, generando un entorno seguro para el intercambio de experiencias y conocimientos. Además, se abordaron temas clave como el manejo del estrés, la identificación de señales de alarma, la importancia del apoyo comunitario y los recursos disponibles para quienes necesiten ayuda profesional.

Esta acta tiene como propósito registrar los detalles del desarrollo del taller, los temas tratados, las actividades realizadas y los compromisos adquiridos para garantizar la continuidad de los esfuerzos en pro de la salud mental en la comunidad.

1. Presentación del equipo de trabajo.
2. Explicación del objetivo del taller y su relevancia en el contexto comunitario.
3. Entrega de cartilla de cuidados de salud mental y emocional a cuidadores y cuidadoras.

Temáticas abordadas:

- Importancia de la salud mental:

Se explicaron los conceptos básicos de salud mental, desmitificando prejuicios y destacando su influencia en el bienestar físico y emocional.

- Factores de riesgo y protección:

Identificación de situaciones que pueden afectar la salud mental y estrategias para fortalecer los recursos personales y comunitarios.

- Gestión del estrés y las emociones:

Técnicas prácticas como la respiración consciente, la meditación guiada y la identificación de pensamientos negativos.

- Prevención y atención:

Información sobre cómo reconocer señales de alarma y buscar ayuda profesional o comunitaria en casos de crisis emocional o trastornos mentales.

Cierre del taller:

- Resolución de dudas y preguntas de los asistentes.
- Entrega de material informativo (folletos, guías prácticas y contactos de apoyo).
- Evaluación rápida de los participantes para medir su percepción sobre la utilidad del taller.

Se anexa lista de asistencia, evidencia fotográfica y material entregado de cada uno de los talleres realizados; estableciendo un acta en general.

Dado que todos los talleres tuvieron la misma estructura y objetivos, se consolido una única acta que resume el desarrollo general de las actividades. Al cierre de los talleres, se registró la asistencia de los participantes, se recopiló evidencia fotográfica de las actividades realizadas y se documentó el material entregado durante las sesiones. El programa finalizó exitosamente a las 4:00 p.m., dejando un impacto significativo en los asistentes y fortaleciendo el compromiso de la Fundación Social Vive Colombia con el desarrollo emocional de la comunidad.

Cartilla de Acompañamiento

Personas con Discapacidad



Cartilla de Acompañamiento

Personas con Discapacidad

Autoconocimiento

Objetivo

Promover el autoconocimiento como herramienta clave para el desarrollo personal, el cual nos permite abordar de una manera óptima el cuidado de los demás.

¿Qué es?

Consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, entendiendo nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto. El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal, , ya que cuando nos conocemos podemos regular mejor nuestras emociones y podemos relacionarnos mejor con los demás.
El autoconocimiento es, también, una herramienta clave para el desarrollo personal que nos permite abordar, de una manera óptima, el cuidado de los demás.

Tips

Fortalece tu autoconocimiento mediante ejercicios diarios como:



Reconoce tus emociones, ponle nombre a lo que sientes y aumenta tu vocabulario emocional.

Reconecta con tu cuerpo, haz pausas para identificar qué sientes, dónde lo sientes y practica la atención plena.

Encuentra el vínculo entre emociones y acciones. Es importante vincular la emoción que sentimos con la acción que habitualmente hacemos, para que la siguiente vez que se presente el estímulo, logremos cambiar nuestra respuesta.



Toma un tiempo para identificar tus gustos, interés, virtudes y cualidades. Reconoce tus logros, los aspectos positivos que tengas y resáltalos.

Identifica los defectos que tengas, reconoce cómo te afectan y cómo los debes mejorar.

Ejercicio Semanal en Casa

1

Realiza una lista de las virtudes y defectos que tienes, reconoce cómo te afectan y cómo te ayudan cada uno de ellos.



2

Identifica 5 cosas que respondan a:

- Quiero
- Necesito
- No puedo
- Tengo miedo
- Me gusta



3

Lleva un diario en el que registres los aspectos que consideres significativos y que te hayan ocurrido en el día. Recuerda identificar lo que sentiste, lo que pensaste, lo que hiciste.



Políticas de cuidado

¿Qué es?

Las políticas de cuidado abarcan los derechos de las cuidadoras y las acciones estatales que se están desarrollando con relación al cuidado.

Es importante mencionar que para cumplir los derechos de las cuidadoras, no solo deben garantizarse los derechos como el acceso a la salud, acceso a la educación, entre otros, sino que también deben ejecutarse proyectos, leyes y políticas que garanticen una vida digna para las trabajadoras del cuidado.

Tips

Todos los seres humanos tenemos derechos, los cuales son universales e interdependientes. Reconocerlos es el primer paso para exigir su garantía.

La garantía de derechos se basa en acciones de corresponsabilidad del Estado, la comunidad y la familia.

Reconocer las rutas de atención ante la vulneración de derechos, es una tarea de todos, consúltelas en las instituciones locales o distritales y promuévalas en su familia y en la comunidad.

Ejercicio Semanal en Casa

Investigar acerca de la ley 33 de 2009 y Proyecto de Ley 009 de 2020, conversarlo en casa y con el profesional de seguimiento psicosocial.



Redes de apoyo

Objetivo

Brindar estrategias para el fortalecimiento y reconocimiento de las diferentes redes de apoyo con las que cuentan a nivel personal, familiar, comunitario e institucional, con el fin de promover el bienestar social y emocional.

¿Qué es?

Son las relaciones que tiene una persona con su entorno social o familiar, estableciendo vínculos con el objetivo de resolver necesidades específicas tales como el cuidado de la persona y la familia, el apoyo de crisis en la economía familiar o en diferentes momentos de la vida, la ayuda en casos de emergencia y el soporte emocional, entre otros. (IMAGEN 1)

Tips

1

Una red de apoyo siempre brinda beneficios

- Desarrolla la capacidad de reconocer cuándo y de qué manera pedir ayuda.

- Te enseña a desarrollar vínculos afectivos con diferentes personas. (IMAGEN 2)



2

- Te ayuda con el desarrollo de las habilidades relacionales.

- Genera un sentimiento de bienestar al sentirte cuidada y protegida. (IMAGEN 3)



Ejercicio Semanal en Casa

1. Realiza una lista de los números de emergencia (incluye instituciones, familiares y amigos).

2. Identifica si en tu barrio existen grupos comunitarios en los cuales tu familia se pueda vincular.

3. Llama a un familiar o amigo(a) regularmente.







Fortalecimiento de Vínculos y Relaciones Familiares

Objetivo

Promover el desarrollo de los vínculos afectivos, mediante la comunicación y las expresiones de cariño en los miembros de la familia.

¿Qué es?

Los vínculos afectivos son todas aquellas expresiones de cariño y amor entre diferentes miembros de la familia o personas. (IMAGEN 1)



Tips

1	2
¿Cómo construir relaciones familiares y vínculos afectivos?.	▪ Mantener buena comunicación. ▪ Tener tiempo para planear y realizar actividades en familia. ▪ Generar buen trato entre la familia. ▪ Promover y practicar la resolución pacífica de conflictos.









Ejercicio Semanal en Casa

1. Exprésale a los miembros de tu familia cuánto los amas.
2. Abraza y dales un beso todos los días.
3. Planea una actividad familiar que sea novedosa, realízala y cuéntale al profesional de seguimiento psicosocial la experiencia.



Regulación Emocional "Viaje a Mi Galaxia Interior"

Objetivo

Regular cargas emocionales a través de la herramienta de la meditación para la prevención de riesgos en salud mental.

¿Qué es?

Las emociones nos ayudan a adaptarnos a diferentes situaciones de la vida diaria, sin embargo, a lo largo de nuestras vidas hemos aprendido a esconderlas en vez de expresarlas o a expresarlas de manera inadecuada, por ejemplo, el enojo lo manifestamos a través de gritos o agresiones verbales (insultos, acusaciones) o de manera física con (golpes o azotando la puerta).

Para no hacernos daño y no lastimar a familiares, amigos o conocidos, es necesario realizar un viaje al interior de nosotros mismos, teniendo como misión principal, identificar las emociones presentes y regalarnos un momento de respiro diario.

La meditación es uno de los medios, a través del cual podemos lograr este objetivo, es como la nave espacial en la cual nos vamos a transportar, ya que es considerada una práctica para hacer contacto con las emociones propias y entender lo que sentimos antes de responder de forma impulsiva.

Tips

Para llevar a cabo la meditación, es necesario que nuestra nave espacial y nuestro traje de astronauta cumplan con algunos requisitos:

1

¿Te has fijado en el traje que utilizan los astronautas en sus misiones? pues bien, nosotros necesitamos un traje muy especial para poder cumplir nuestra misión, lo primero que debes hacer es ubicar ropa cómoda, como sudaderas, pantalones, una chaqueta o un saco que te permita estar en la temperatura deseada, ni muy frio ni muy caliente, ni muy justos ni muy sueltos.

2

Nuestra nave debe ser un espacio apropiado, en el cual tengas una colchoneta o un cojín donde te puedas sentar. Si lo deseas, puedes acompañar el viaje con música suave a bajo volumen, (recomendamos sonidos de la naturaleza o música clásica).

3

Es recomendable que la tripulación de tu nave espacial esté compuesta por ti o si lo deseas puedes estar con un acompañante, debes asegurarte de que tenga la misma intensión de regalarse un momento de respiro y no vaya a interrumpir tu viaje.

¡Creo que estamos listos para despegar, pero antes quiero que estés seguro de que mereces un momento de respiro, de hacer un alto en el camino y pensar en ti!

¡Vamos!

Ejercicio Semanal en Casa

Recomendamos realizar viajes galácticos en dos momentos del día, es decir sugerimos practicar la meditación al levantarte y antes de acostarte, realizando los siguientes ejercicios:

1. Busca un lugar silencioso y tranquilo en casa.
2. Siéntate en una posición cómoda.
3. Escucha la respiración, inhala y exhala suavemente, analiza cómo se comporta tu cuerpo.
4. Concéntrate solo en tu respiración, pon tus manos en el ombligo y mira como sube y baja el vientre a la vez que la respiración durante 2 o 3 minutos.
5. Una vez te hayas concentrado, cierra los ojos, siente los latidos del corazón, el calor o el frio de los pies y de las manos y la tensión en el cuerpo. Haz esto por 3 minutos.
6. Conéctate con las emociones: ¿sientes rabia? ¿preocupación? ¿paz? ¿alegría? ¿tristeza? haz contacto con esas emociones que sientes por 2 o 3 minutos sin detenerlo.
7. Vuelve a concentrarte en tu respiración y tu cuerpo, en los latidos de tu corazón, en el calor o el frío, en la postura cómoda en la que te encuentras.
8. Abre los ojos y finaliza el ejercicio.
9. Escribe en una hoja qué fue lo que más se te dificultó del ejercicio, qué fue lo más fácil del mismo y cómo te sentiste realizando el viaje galáctico.

Narrativas Creativas de Discapacidad

Objetivo

Resignificar las experiencias de vida y de discapacidad a través de las narrativas creativas.

¿Qué es?

Una narrativa es una historia, un cuento que se crea a partir de la experiencia que hemos tenido entorno a la discapacidad buscando comprenderla y aprender a vivir con ella de la mejor manera.

Al reescribir la experiencia, caemos en cuenta de cuánto hemos aprendido, de los retos que hemos superado y cuánto hemos crecido a nivel personal.

Tips

A veces creamos historias que hacen más difíciles las situaciones de vida. La discapacidad es una situación que puede resultar muy compleja y difícil, pero las historias de algunas cuidadoras nos enseñan que hay cosas que cambian, por ejemplo:

"Que no lo trate como un niño con discapacidad, porque los limitan mucho los papás. En el caso de mi hija yo la trato como una persona común y corriente, ella es muy funcional."
Las personas con discapacidad "si pueden aprender y hacer las cosas... ellos aprenden de otras formas. Aprenden con juegos." "Un consejo: que jueguen, que jueguen con los hijos, que no los limiten" ... "Yo hice los juegos: primero las vocales, luego hice juegos con las consonantes; cuadramos silabas y después palabras. Jugábamos todas las tardes ..."

Ejercicio Semanal en Casa

1. Toma un cuaderno de uso personal y escribe en él la historia de tu familiar con la discapacidad y cómo la has vivido tú.
2. Escribe en detalle lo que recuerdes y pregúntales a otras personas de la familia cómo fueron los hechos en aquella época.
3. Escribe detalladamente: ¿cómo sucedió?, ¿cómo te diste cuenta?, ¿qué edad tenías en ese entonces?, ¿con quién vivían?
4. Asegúrate de escribir lo que has aprendido desde el momento en el que te enteraste.
5. Escribe también qué ha logrado tu familiar con discapacidad desde que lo cuidas.
6. Cuenta esta historia en el encuentro semanal y crea un cuento que puedas replicar, para tu familiar con discapacidad, con los detalles más importantes de esta historia.
7. Resalta una enseñanza para este cuento.

Mitos y Realidades de Salud Mental y Discapacidad

Objetivo

Fortalecer realidades para el ejercicio de la salud mental.

¿Qué es?

Un imaginario es una idea popular y cultural de la salud mental que puede ser irreal y que puede hacer daño a las necesidades de la salud, por ejemplo: "al psicólogo solo van los locos"; "es mejor guardarse la tristeza"



Tips

MITO

“Yo no necesito un psicólogo porque yo no estoy loca”.

Realidad: acudir al psicólogo es buscar ayuda especializada en la salud mental. Esto te ayuda a superar situaciones que no podemos manejar solos, lo que nos fortalece para tomar decisiones y ser red de apoyo para otros.

MITO

“Es mejor guardarse la tristeza para vivir mejor”

REALIDAD

La tristeza es una emoción, guardarla solo servirá para no atender lo que nos pasa, con el tiempo guardarla generará más llanto, ansiedad y depresión.

Ejercicio Semanal en Casa

1. Pregunta a tus familiares o vecinos
   - ¿Qué es la salud mental?
   - ¿Cuáles estrategias practican para cuidar su salud mental?
2. Escribe tus respuestas en un cuaderno de uso personal.
3. Señala con un color diferente con cuales de estas respuestas estás de acuerdo.
4. Con base en las respuestas obtenidas construye lo que para ti es salud mental y la manera de cuidarla.
5. Lee las respuestas en el encuentro semanal para saber si se consideran que son mito o realidad.

Gimnasia Cerebral

Objetivo

Fortalecer el conocimiento ante la salud mental desde el enfoque de la educación / actividad física proporcionando elementos teóricos y prácticos ante el cuidado del cuerpo.

¿Qué es?

Es un método creado para reforzar la concentración y mejorar la atención haciendo uso de ambos hemisferios cerebrales, por medio de movimientos con diferentes partes del cuerpo, para mejorar habilidades, perfeccionar destrezas y resolver bloqueos. Creando así conexiones neuronales nuevas que activan las áreas del cerebro.



Tips

La OMS afirma que las personas pueden adoptar este tipo de ejercicios para así, reducir sus posibilidades de desarrollar trastornos o una variedad de males en el cerebro que afectan la memoria, la comprensión, el pensamiento y la habilidad para realizar actividades cotidianas. Se recomienda realizar ejercicios suaves de manejo respiratorio y postural, como lo son: inhalar aire profundo y exhalar suavemente, estos movimientos pueden ser rotaciones de brazos, de hombros, estar de pie y extender los brazos por encima de la cabeza, etc. Por otro lado, se aconseja practicar los ejercicios de gimnasia cerebral relacionados en lo último de este documento. (Ejercicio del 1 al 6).



Ejercicio Semanal en Casa

Se propone escribir con la mano menos dominante con el fin de estimular los hemisferios cerebrales.

Tarea: Escribir el nombre completo con la mano dominante, escribir una frase alusiva a la salud, por ejemplo: aliméntate bien, come frutas y verduras al día (Ver ejercicio 7). Otro ejercicio cerebral es escribir con ambas manos y dibujar una figura, ejemplo: un corazón, un cuadrado, etc. Realizar ejercicio 8. "Sopa de letras".

Ejercicio 1



Ejercicio 2



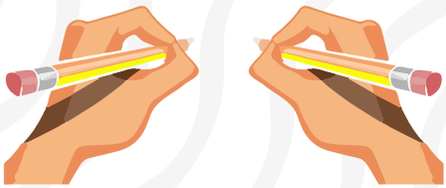
Ejercicio 3



Ejercicio 4



Ejercicio 5



Ejercicio 6

E	X	G	O	T	A	M
T	W	O	J	P	C	S
N	V	A	O	U	S	O
E	T	P	S	F	C	N
I	S	O	R	E	J	A
D	K	A	T	E	S	M

Ciclo de Vida

Objetivo

Aclarar conceptos relacionados con la vejez y al proceso de envejecimiento por medio de un espacio vivencial y pedagógico ante el reconocimiento de las fortalezas y debilidades.



¿Qué es?

Partamos por entender el envejecimiento como un proceso. Se envejece durante toda la vida desde el nacimiento hasta la muerte. La vejez se refiere al final de dicho proceso, al hecho de haber vivido más tiempo que otros individuos de la misma especie.

El ciclo vital es el proceso que constituye las diferentes etapas de la vida, el cual inicia antes de la niñez y culmina con la muerte, este se divide en los diferentes periodos basados en las etapas por las que atraviesa la persona. El ciclo vital se caracteriza por cambios en el cuerpo, personalidad, manera de pensar, conducta, sentimientos, entre otros.

Tips



Es importante reconocer en qué ciclo de vida me encuentro, para de esta forma tener claridad de las actividades que puedo realizar, lo anterior, con el fin de no afectar la condición y estado de salud.

Otro elemento clave es aportar a nuestros semejantes los conocimientos recibidos durante cada ciclo de vida, puesto que las experiencias vividas son un tesoro inolvidable, así sean positivas o negativas.

Ejercicio Semanal en Casa

Organiza un tiempo en el día para poder liberar las tensiones musculares y articulares.

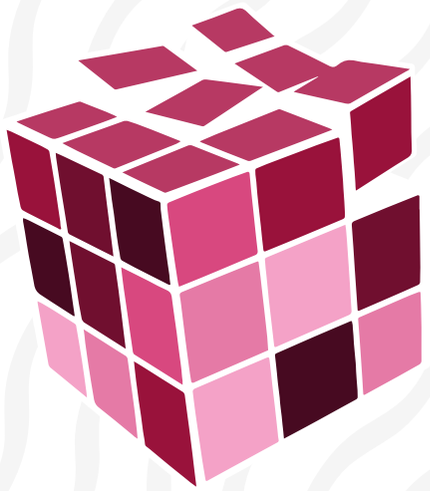
Tarea complementaria: Caminar durante 15 minutos a la frecuencia del paso que esté adaptado, realizarlo de forma progresiva. Ejemplo: iniciar con cinco minutos de caminata, posteriormente, aumentar la frecuencia del paso y el tiempo de duración. No olvide hidratarse con agua de manera continua. Realizar del ejercicio 1 al 3 para ampliar el conocimiento y capacidad de reflexión.

Ejercicio 1

Nombra el color y no la palabra.

AZUL ROJO AMARILLO MORADO
VERDE NARANJA MARRON NEGRO
NARANJA VERDE AMARILLO AZUL
NEGRO ROJO MARRON VERDE
AZUL MORADO AMARILLO NARANJA

Ejercicio 2



Ejercicio 3

TOGA, NOTAR, RUBOR, GLORIA, PRECIO, TRIBUNO, NEURÁLGICA
En cada palabra hay un animal, son 7, no le sobran ni le faltan letras a cada nombre de animal.

Medidas de Autocuidado

Objetivo

Reconocer la importancia de las medidas de autocuidado a través de diferentes recomendaciones de uso cotidiano.

¿Qué es?

El autocuidado y/o cuidado de sí mismo hace referencia a la capacidad de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos, a sabernos validar y proteger, en definitiva, a lograr un estado de bienestar físico y psicológico.

TIPS

1. Establece prioridades.
2. Higiene del sueño.
3. Alimentación balanceada.
4. Tómese descansos y deje de mirar, leer o escuchar las noticias.
5. Concéntrate en los pensamientos positivos.
6. Participa regularmente en actividad física.

Ejercicio Semanal en Casa

LUNES

Mírate en el espejo y refuerza lo importante que eres.

MARTES

Delega tareas

MIERCOLES

Ver video motivacional
https://www.youtube.com/watch?v=95BOZOZRzlM

JUEVES

En una hoja escribe: yo soy..., recordando las fortalezas que tienes, yo estoy... haciendo referencia a tus actitudes, yo tengo... recordando el apoyo que tienes, yo puedo... recordando tus habilidades. Cuando termines pega este papel en una parte visible.

VIERNES

Realiza zumba acompañado de este video orientador
https://www.youtube.com/watch?v=OreDQTfMeBk

Derechos: Como Tramitar el Certificado de Discapacidad

Objetivo

Orientar a las personas con discapacidad y sus cuidadoras para el trámite del certificado actual de discapacidad.

¿Qué es?

A partir del 1 de julio de 2020, el procedimiento de valoración de certificación de discapacidad lo realiza un equipo multidisciplinario conformado por 3 profesionales de diferentes disciplinas. En los casos en que se identifique la existencia de discapacidad después de la valoración clínica, se entrega el documento que acredita el tipo de discapacidad conocida como “Certificado de Discapacidad”.

Tips

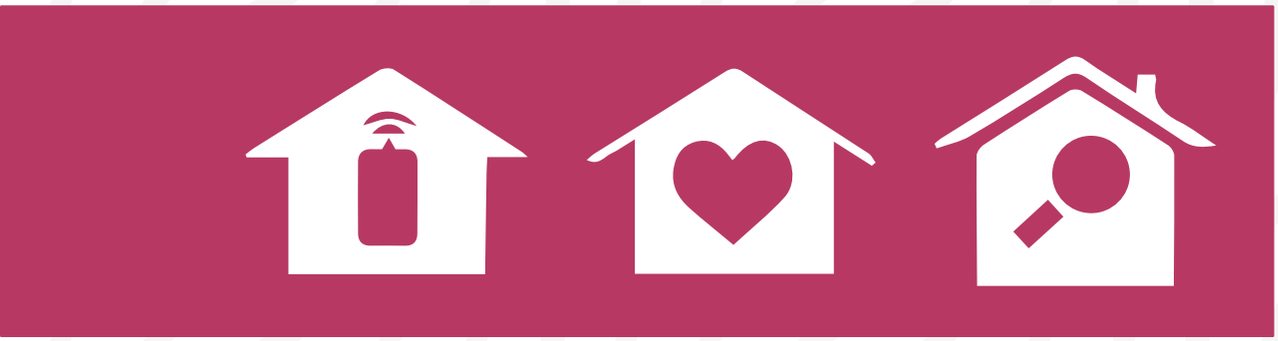
1

Dirigirse a la Alcaldía de la localidad con fotocopia del recibo de servicio público y fotocopia de cédula de la persona con discapacidad y solicitar certificado de residencia.

2

Dirigirse a la Secretaría Distrital de Salud y radicar los siguientes documentos:

- Certificado de residencia
- Fotocopia de la cédula de ciudadanía
- Historia clínica con Diagnóstico de discapacidad no mayor a un año



Ejercicio Semanal en Casa

Revise si ya cuenta con el certificado de discapacidad emitido después del 1 de julio de 2020.

Al realizar el trámite deje dos números de teléfonos los cuales sean atendidos en todo momento, ya que por medio de esta comunicación les asignarán una Institución prestadora de servicios que realice la valoración.

Comunique a las personas de la comunidad este procedimiento como instrumento para acceder a la garantía de derechos.





¿Cómo Manejar Situaciones Difíciles?

Objetivo

Identificar situaciones difíciles que pueden afectar la dinámica entre el cuidador y la persona de cuidado a fin de generar estrategias según las necesidades sin que se afecte la dinámica

¿Qué es?

Son las situaciones que pueden afectar la convivencia diaria o paulatina mientras se cuida de alguien más, todas aquellas alteraciones del comportamiento que pueden suponer una dificultad, riesgo o peligro tanto para la persona que recibe los cuidados como para la que cuida. Dentro de las conductas que se pueden identificar están las conductas negativas: agresividad; reproches y demandas excesivas; apatía y tristeza; las conductas que causan cansancio; agitación; insomnio; deambulación continua, las conductas extrañas; falsas atribuciones; desconfianza; no reconocer a seres queridos e ideas delirantes.

¿Cómo debemos enfrentarnos a las alteraciones de conducta?

1. Identificar los motivos de estas conductas y comportamientos alterados (plantee dónde, cuándo y con qué frecuencia ocurre). Así tendrá datos para comprenderlo mejor, cuantificar su magnitud, puntos de partida para poner en marcha estrategias eficaces para modificarlo y evaluar futuros cambios.
2. Identifique las consecuencias de estos comportamientos, en ocasiones las acciones que ocurren inmediatamente después son aquellas que estimulan que ocurran nuevamente.

El cuidador no puede dejar llevarse por estas situaciones. Su estado de ánimo no debe verse alterado puesto, que de su salud física y mental depende el bienestar de la persona en situación de dependencia.

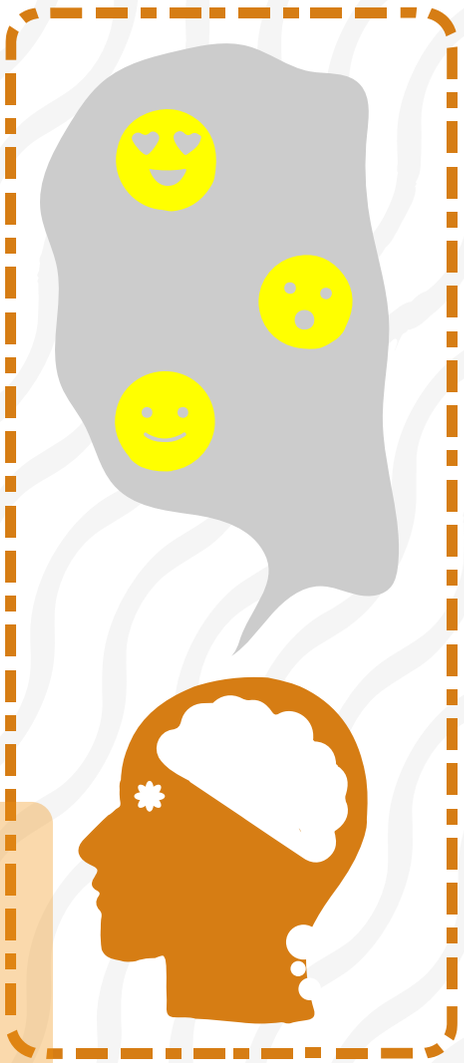
Tips

Apóyelo si se enfada por algo que cree cierto y modifique su atención poco a poco.

No discuta, maneje un tono de voz moderado, lenguaje claro y respetuoso. Bríndele seguridad y confianza, aunque establezca sus propios límites.

Proponga diferentes actividades, alternativas y opciones a la persona de cuidado.

Si es una acción determinada en un momento preciso, ¡Analícelo! y cambie el patrón de actividades.



Procure no dejarlo solo en estas situaciones comprometidas, debe supervisarlo a distancia.

Ejercicio Semanal en Casa

AUTOVALORE SU SITUACIÓN

1. ¿Cómo ha afectado el rol de cuidador en su vida cotidiana?
2. ¿Hasta qué punto el cuidado le sobrecarga, sobrepasa o supera?
3. ¿Cuál es su estado de ánimo?
4. ¿Cuál es su nivel de tensión?

ESCUCHE LAS SEÑALES DE ALARMA

Cuando te exiges demasiado y te olvidas de sus necesidades personales, tu propio organismo tiene “mecanismos de alarma” que te indican que estás demasiado cansada/o o superada/o por alguna situación, que tu cuerpo no puede más y que es el momento de empezar a cuidarse mejor. Conviene aprender a escuchar estas señales de alarma y a tomarlas como indicadores de que debes prestarte más atención.

Señales de Alarma

Marque con una X si últimamente le ocurre alguna de estas opciones:

1. Problemas con el sueño.
2. Aislamiento.
3. Enfadarse fácilmente.
4. Consumo excesivo de medicamentos, bebidas con cafeína, alcohol o tabaco.
5. Problemas físicos: dolores de espalda o de cabeza, palpitaciones, temblores, molestias digestivas.
6. Problemas de memoria y dificultad para concentrarse.
7. Aumento o disminución del apetito.
8. Dar demasiada importancia a pequeñas cosas.
9. Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo.
10. Tratar a otras personas con menor consideración.



Estrés del Cuidado

Objetivo

Brindar herramientas para reducir significativamente el estrés que puede causar la carga general que se produce a partir del cuidado de Personas con Discapacidad

¿Qué es?

El estrés del cuidador se debe a la tensión emocional y física producida por cuidar de otra persona. Los cuidadores tienen niveles de estrés mucho más altos que las personas que no son cuidadores ya que estos, están proporcionando ayuda prácticamente todo el día.



Tips

1. Organiza tu tiempo
2. Aprende a delegar
3. Adopta un lenguaje positivo
4. Toma pequeños descansos
5. Maneja una agenda realista



Ejercicio Semanal en Casa

1. Enlistar las tareas que tiene para cada día y designar un tiempo determinado a cada tarea.

2. Evitar las palabras o frases 'No puedo, no soy capaz' en la realización de las actividades

3. Cada dos o tres horas realizar ejercicios que puedan distensionar el cuerpo y la mente

4. Realizar redistribución de tareas con mis demás compañeros cuando hay sobrecarga

Tolerancia al Rechazo

Objetivo

Reconocer la importancia que tiene el contacto social y el establecimiento de límites sanos en las relaciones

¿Qué es?

Los seres humanos somos en tanto seres sociales, debemos y tenemos que desarrollar, afianzar y perfeccionar habilidades y capacidades para establecer vínculos con otras personas y afianzar aquellas relaciones que se asuman como edificantes y satisfactorias. A partir de ello, es inevitable llegar a experimentar el rechazo. La búsqueda de aceptación y aprobación de grupos no significa que siempre se vaya a obtener. Saber tolerar el rechazo es una forma de proteger la autoestima *"la autoestima y las relaciones interpersonales son factores que van de la mano, de manera que el hombre fracasará en sus relaciones si no puede tener buenas relaciones consigo mismo, si no se respeta, si no se conoce, ni se acepta así mismo, mucho menos podrá aceptar, respetar y reconocer a los demás"* (Alonso Palacio 2007)

Tips

Es indiscutible que ser rechazado no es una experiencia reconfortante, estaría mal decir que aprendemos a aceptar el rechazo, en el mejor de los casos sabremos tolerarlo, pero nunca aceptarlo.

No tengas miedo a participar en actividades grupales, sé parte activa en espacios de eventos deportivos, artísticos o culturales. Son más las personas sociables y empáticas que aquellas que rechazan.

Si bien la terquedad es un defecto, tienes derecho a mantener tus posturas y no tienes que cambiarlas solo por agradar. Aprende a decir NO. Rétate a estar en situaciones novedosas.



Ejercicio Semanal en Casa

1. Invita a toda la familia a participar en una jornada del programa recreo vía en uno de los parques de la localidad y rétalos a bailar y seguir la rutina del instructor y a que en cada pausa hagan comentarios con otros participantes de la actividad. Al final dialoga con ellos y pregunta cómo se sintieron.

2. Genera un diálogo con toda la familia y conversen en torno a que es ser aprobado, que es ser apreciado y que es ser aceptado

3. Identificar los límites mínimos que debemos tener con las demás personas a partir de la aprobación, apreciación y aceptación.

4. Entrena con tu familia, frente a como decir "no" a alguien a quien apreciamos sin hacer que se sienta mal o afectado. Decir NO es una forma sana de establecer límites.

BUENAS PRÁCTICAS PARA CUIDADORAS Y CUIDADORES EN CASA

1

Comunicar cuando se esté cansado: Los cuidadores también se pueden enfermar. Por eso es usual escuchar los términos de “fatiga del cuidador” o “el cuidador quemado”, donde síntomas como la irritabilidad y los cambios de ánimo son muy frecuentes. En ese sentido, es importante que como cuidador puedan informar a la familia cuando estén agotados porque muchas veces descuidan la salud propia al estar cuidando al paciente. Por eso es fundamental notificar lo que suceda para que como cuidador puedan tener más espacios libres en los que realicen actividades diferentes que mejoren su salud emocional.

2

Dividirse los roles: No toda la responsabilidad del cuidado se remite a un solo cuidador ya que los demás familiares están facultados para aportar a este proceso, entendiendo que todos tenemos derechos y deberes, también todos tenemos derecho y obligación de ayudar a ese otro cuidador. Tenga en cuenta que, a la hora de dividirse las responsabilidades, cada integrante de la familia tiene diferentes habilidades. Hay quiénes desempeñan mejor las labores administrativas y los tramites médicos y hay quiénes no pueden dedicar tiempo, pero si aportar dinero. Finalmente, están aquellos que pueden ser cuidadores principales y dedicar su tiempo al cuidado del paciente. Recuerde siempre alternar o rotar el cuidado del paciente con cada miembro de la familia, apoyando al cuidador principal en lo que se necesite para que este evite “la fatiga del cuidador”.

3

Hacer algo que les guste al menos una vez por semana: El cuidador jamás debe olvidar que también tiene una vida propia junto con unas metas y sueños por cumplir, así que es necesario dedicar un poco de tiempo así mismo, para poder cumplir las metas personales y no dejarlas de lado por el cuidado hacia al paciente.

PRÁCTICAS INADECUADAS DEL CUIDADOR

1

No querer pedir ayuda ni delegar el cuidado: Pensar erróneamente que todo lo pueden hacer solos y nadie puede cuidar al paciente como ellos lo hacen. Aquí es fundamental aportar que todo cuidador puede enseñarles a los demás familiares para que aprendan debidamente el cuidado del paciente y lograr delegar dichas funciones. “No nos gusta pedir ayuda porque pensamos que es un signo de debilidad”.

2

Aislarse completamente de la familia y amigos: Esto no contribuye a la toma de decisiones ya que nadie cercano al cuidador puede llegar a saber si algo sucede, si todo está bien o si sencillamente el paciente necesita algún tipo de ayuda con los cuidados y trámites que se requiere como cuidador.

3

No tener un plan de autocuidado: Dejar de lado la salud propia, lo que involucra no hacerse chequeos constantes o no tener una rutina que incluya la actividad física y la alimentación saludable para bienestar emocional del cuidador.

Cartilla de Acompañamiento

Personas con Discapacidad