ESTRATEGIA CUIDANDO CUIDADORES
ENTORNO COMUNITARIO
2026

LÍNEA OPERATIVA CARACTERIZACIÓN Y GENERACIÓN DE CAPACIDADES CUIDANDO CUIDADORES	**TIPO DE INTERVENCIÓN** EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN DIRIGIDA A CUIDADORES .
INFORMACIÓN GENERAL.	
OBJETIVO	Generar capacidades a cuidadores para el fortalecimiento de habilidades para el cuidado de la población
POBLACIÓN BENEFICIARIA	Cuidadores de menores de 5 años. [Madres comunitarias]
PERIODICIDAD	Mensual
ASPECTOS TECNICOS	El cuidado es una acción relacional entre seres vivos, donde quien cuida y quien recibe el cuidado participan activamente, promoviendo autonomía, respeto, corresponsabilidad y reciprocidad. Para cuidar a otros, primero es necesario el autocuidado, que permite afrontar problemas y mantener una buena salud mental, entendida por la OMS como un estado de bienestar que posibilita reconocer capacidades, manejar tensiones, trabajar productivamente y aportar a la comunidad. Un cuidador puede ser familiar, amigo, profesional o voluntario, y se encarga de apoyar necesidades físicas, emocionales y sociales de otra persona. Sus tareas pueden incluir: asistencia en actividades diarias, apoyo emocional, organización de citas o actividades médicas, comunicación, toma de decisiones y prevención de complicaciones. Existen dos tipos principales de cuidadores: Cuidador formal: tiene formación específica y recibe remuneración; actúa en el hogar o instituciones. Cuidador informal: no tiene formación ni remuneración y suele ser un familiar o persona cercana que brinda apoyo continuo.

	No hay un único perfil de cuidador; asumir este rol depende de factores como el parentesco, el vínculo afectivo, la disponibilidad, la capacidad y la motivación.
REQUISITOS DE OPORTUNIDAD	● Caja de Herramientas
REQUITOS AFINES AL MEDIO DE ENTREGA.	**ENTREGA 2** 1. Informe de Actividades PIC M-PDS-GSP-FR-029. 2. Listado de asistencia M-PDS-GSP-GPSP-FR-091 VERSIÓN 6 en medio físico y en Excel 3. Registro fotográfico: Imágenes del desarrollo de la jornada, trabajo en grupos, productos elaborados y participación de los asistentes. 4. Matriz o formatos de sistematización de los resultados obtenidos en el análisis de datos obtenidos en la aplicación de instrumentos 5. Ficha metodológica de preparación del taller
DOCUMENTOS DE REFERENCIA APLICABLES	- Declaración universal de los derechos humanos - Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad - Plan Decenal de Salud Pública

INFORMACIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA	
DESCRIPCIÓN	● **METODOLOGÍA** **Actividad 2.** Talleres de fortalecimiento de habilidades para cuidado y autocuidado por medio de actividades lúdicas y creativas buscar espacios donde se pueda abordar temas de habilidades para cuidado y autocuidado que comprenda el autocuidado mental, físico, emocional, espiritual y social, abordando estos temas con ayuda de materiales reciclables y herramientas creativas que permitan la construcción de insumos por los participantes. La metodología del taller se desarrolló mediante un enfoque participativo, lúdico y reflexivo orientado al fortalecimiento de habilidades para el cuidado y autocuidado de los cuidadores. Se inició con una actividad diagnóstica que permitió reconocer la experiencia, el tiempo de cuidado y las

	percepciones sobre la carga física y emocional asociada al rol. Posteriormente, se implementaron actividades lúdicas y creativas con materiales reciclables para facilitar la expresión de emociones, el reconocimiento de necesidades y la conexión con la estrategia **El diario del cuidador.** como herramienta de gestión del autocuidado integral. La entrega de la ficha incluyó el uso del semáforo de carga, permitiendo identificar el nivel de sobrecarga y relacionarlo con los resultados de la Escala Zarit. Cada momento metodológico fomentó la participación, el intercambio de experiencias y la construcción colectiva de estrategias, facilitando un aprendizaje significativo y aplicable a la vida diaria de los cuidadores.
INDICADORES DE	Número de sesiones realizadas/ Número de sesiones programadas por * 100

CUMPLIMIENTO	**40%**
EVALUACIÓN	La actividad se evaluará como efectivamente cumplida, cuando en el indicador de cumplimiento se logre el 90%.
RESPONSABLE	**María Paula Rodríguez Castro.** Profesional asignado en el entorno comunitario
OBSERVACIONES	**Materiales:** • Esferos, computador, base de datos. Ficha con metodología: Diario del cuidador. - Escala Zarit.