Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Reinel de Jesús Puerta Castaño	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **11-06-2026**

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**
María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: plan de recomendaciones	**X**
Tercera visita: seguimiento	

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN TRABAJO SOCIAL

Desde el área de Trabajo Social, se formula el siguiente plan de recomendaciones dirigido al señor **Reinel de Jesús Puerta Castaño**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, funcional, social y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **66 años**, su condición de discapacidad, las dificultades para concentrarse, las limitaciones para realizar algunas actividades del día a día, el cansancio frecuente, la irritabilidad asociada a su discapacidad, la tristeza ocasional, la desmotivación frente al futuro en algunos momentos, la ausencia de redes de apoyo externas y la importancia del acompañamiento que recibe por parte de su familia y de su cuidadora principal, **Dinacella del Socorro Grajales Trejos**.

Actualmente, Reinel cuenta con un entorno familiar cercano que favorece la convivencia y el acompañamiento. En su tiempo libre comparte actividades como **ver televisión, hablar, escuchar música, ir a misa y caminar**, espacios que permiten fortalecer los vínculos afectivos, la comunicación, la espiritualidad, la recreación tranquila, la movilidad y el sentido de pertenencia dentro del hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración Reinel manifestó que cuando tiene algún problema o se siente triste sí se lo cuenta a su familia, se reconoce la existencia de un canal de comunicación emocional favorable. Este aspecto representa un factor protector importante, ya que le permite expresar tristeza, preocupación, cansancio, irritabilidad, dificultad física o necesidad de apoyo en un entorno familiar cercano.

Asimismo, se evidencia que Reinel percibe apoyo familiar frente a las cosas que le gustan. Este respaldo fortalece su seguridad emocional, autoestima, confianza y disposición para continuar participando en actividades familiares y espirituales acordes con sus capacidades.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Reinel refiere dificultades para concentrarse y dificultades para realizar algunas actividades debido a su discapacidad. Estas limitaciones pueden afectar su autonomía, organización de rutinas, movilidad, seguridad, desempeño cotidiano, permanencia en actividades y percepción de capacidad funcional. Por esta razón, se recomienda fortalecer rutinas claras, instrucciones sencillas, acompañamiento respetuoso, pausas frecuentes y adaptación de actividades según sus capacidades.

De igual manera, se identifica que actualmente no manifiesta interés en participar en actividades deportivas. Este aspecto puede relacionarse con su discapacidad, el cansancio frecuente, la irritabilidad y las limitaciones que experimenta en su vida diaria. No obstante, conserva actividades significativas como caminar, escuchar música, asistir a misa, conversar y compartir en familia, las cuales pueden mantenerse como recursos protectores para su bienestar físico, emocional y espiritual.

En cuanto a sus redes de apoyo emocional externas, se evidencia ausencia de redes por fuera del núcleo familiar, ya que refiere no pasar tiempo con personas diferentes a su familia, no realizar actividades externas y no recibir apoyo emocional fuera del hogar cuando se siente triste o enojado. Esta situación muestra que su red de apoyo se encuentra concentrada principalmente en su familia. Aunque el apoyo familiar es positivo, la ausencia de redes externas puede reducir sus oportunidades de socialización, escucha complementaria, participación comunitaria y acompañamiento emocional adicional.

En el área de autocuidado, Reinel refiere descansar plenamente al dormir, no despertarse durante la noche y no presentar cambios significativos en la alimentación. Estos aspectos representan estabilidad en hábitos básicos. Sin embargo, manifiesta cansarse con mayor facilidad y sentirse más irritable debido a su discapacidad, elementos que deben observarse porque pueden influir en su estado emocional, energía diaria, convivencia familiar y disposición para participar en actividades.

En cuanto al estado emocional, Reinel no se percibe como una carga para los demás, se considera una persona valiosa y no siente que la mayoría de sus problemas no tengan solución. Estos elementos evidencian autovaloración positiva y recursos emocionales conservados. Sin embargo, refiere sentirse triste algunas veces y desmotivado frente a su futuro en algunos momentos, manifestaciones que parecen relacionarse con las limitaciones que su discapacidad ha generado en su vida cotidiana.

Finalmente, se reconoce que Reinel cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar, comunicación emocional con su familia, actividades compartidas, asistencia a misa, caminatas, música, descanso adecuado, alimentación estable, ausencia de percepción de carga, autovaloración positiva y percepción de que sus problemas pueden tener solución. Al mismo tiempo, se identifican aspectos por fortalecer relacionados con la discapacidad, las dificultades de concentración, las limitaciones en actividades

diarias, el cansancio frecuente, la irritabilidad, la tristeza ocasional, la desmotivación ocasional frente al futuro y la ausencia de redes externas de apoyo.

- **Sopa de letras de familia, misa y bienestar:** realizar una sopa de letras sencilla, con letra grande, acompañamiento familiar y palabras relacionadas con sus vínculos, actividades, espiritualidad, emociones y recursos personales.

D	T	D	E	S	C	A	N	S	O	D	S	W
Z	Ü	M	Ú	S	I	C	A	X	I	V	É	Í
P	P	Í	E	C	A	L	M	A	T	R	R	S
U	D	I	N	A	C	E	L	L	A	U	E	Ú
E	A	Z	N	A	I	F	N	O	C	T	I	S
R	X	F	S	R	A	L	B	A	H	I	N	E
T	Í	Í	Í	Q	M	Z	I	J	Ú	N	E	J
A	O	P	B	E	Ñ	I	N	M	P	A	L	N
R	A	N	I	M	A	C	S	C	A	Í	F	E
O	P	Q	O	Ñ	A	T	S	A	C	F	P	R
B	I	E	N	E	S	T	A	R	O	L	A	V
H	K	T	E	L	E	V	I	S	I	Ó	N	Ó
Ó	A	A	A	P	O	Y	O	G	A	H	Q	K

REINEL, JESÚS, PUERTA, CASTAÑO, FAMILIA, DINACELLA, APOYO, TELEVISIÓN, HABLAR, MÚSICA, MISA, CAMINAR, CALMA, VALOR, DESCANSO, RUTINA, CONFIANZA, BIENESTAR

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, calma, enojo, cansancio, irritabilidad, preocupación, tranquilidad, confianza y esperanza, para que Reinel pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, especialmente porque se identifican tristeza y desmotivación ocasional.

- **Actividad "Así me siento hoy":** elaborar una ficha diaria donde Reinel pueda señalar o expresar si se siente tranquilo, triste, cansado, irritable, acompañado, con ánimo, preocupado, con necesidad de

hablar, con deseo de descansar o con disposición para caminar.
Esta actividad permite reconocer cambios en su estado emocional y físico, facilitando que su familia y cuidadora identifiquen oportunamente sus necesidades.

- **Espacio de conversación familiar:** promover momentos tranquilos donde Reinel pueda hablar con su familia sobre cómo se siente, qué actividad disfrutó, qué se le dificultó, si presentó cansancio, si se sintió irritable o si necesita apoyo.
  Esta actividad fortalece el canal de comunicación familiar que ya se identifica como positivo.

- **Actividad "Lo que siento y puedo decir":** elaborar una ficha o cuaderno sencillo donde Reinel pueda escribir, señalar o expresar aquello que le genera tristeza, irritabilidad, preocupación o desmotivación.
  Esta actividad permite abrir un canal de comunicación alternativo cuando no desee hablar directamente sobre sus emociones.

- **Actividad "Cuando me siento triste puedo…":** elaborar una ficha con opciones como hablar con la familia, descansar, escuchar música, caminar suavemente, ir a misa, orar, respirar o realizar una actividad tranquila.
  Esta actividad brinda herramientas concretas para momentos de tristeza ocasional.

- **Actividad "Cuando me siento desmotivado puedo…":** elaborar una ficha con opciones como recordar una actividad que disfruta, hablar con un familiar, caminar a su ritmo, escuchar música, participar en misa, descansar o hacer una actividad corta.
  Esta actividad permite abordar la desmotivación ocasional desde acciones sencillas y posibles.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, recuerdos, esfuerzos y aspectos positivos de Reinel, resaltando su historia de vida, su importancia dentro de la familia, su espiritualidad y su valor como persona.
  Esta actividad fortalece su autoestima y refuerza la autovaloración positiva identificada durante la valoración.

- **Actividad "No soy una carga":** reforzar la idea de que necesitar apoyo por su discapacidad, cansancio o edad no disminuye su dignidad, valor personal ni importancia dentro de la familia.
  Esta actividad permite conservar su percepción positiva de sí mismo.

- **Actividad "Mis problemas sí pueden tener solución":** identificar situaciones que le generen preocupación y dividirlas en pasos pequeños, posibles y acompañados por la familia.
  Esta actividad refuerza la percepción positiva de que sus dificultades pueden abordarse con apoyo.

- **Actividad "Lo que me ayuda a sentirme mejor":** elaborar una ficha con actividades, personas o espacios que le generen tranquilidad, como ver televisión, hablar con la familia, escuchar música, ir a misa, caminar, descansar o permanecer en un ambiente calmado.

Esta actividad permite identificar recursos cotidianos para momentos de cansancio, irritabilidad, tristeza o desmotivación.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como ver televisión, hablar, escuchar música, ir a misa y caminar.
  Esta actividad favorece el vínculo familiar, la convivencia, la espiritualidad, la recreación tranquila y la construcción de momentos positivos dentro de la rutina.

- **Actividad "Música y tranquilidad":** utilizar la música como estrategia para relajarse, conversar, recordar experiencias positivas y compartir en familia.
  Esta actividad favorece bienestar emocional, memoria, expresión afectiva y conexión familiar.

- **Actividad "Televisión y conversación":** aprovechar los espacios de televisión para conversar sobre lo observado, recordar experiencias, expresar opiniones sencillas y compartir en familia.
  Esta actividad favorece comunicación, atención, memoria y vínculo familiar.

- **Actividad "Misa y bienestar espiritual":** conservar la asistencia a misa, si es de su agrado y se realiza de manera segura, como espacio de espiritualidad, tranquilidad, participación y conexión con sus creencias.
  Esta actividad fortalece bienestar emocional, sentido de pertenencia y afrontamiento.

- **Caminatas acompañadas:** conservar caminatas familiares cortas, tranquilas y acordes con su condición física.
  Esta actividad favorece movilidad, socialización familiar, distracción y bienestar emocional, sin exigir esfuerzos superiores a su capacidad.

- **Actividad "Mi caminata segura":** identificar lugares, horarios, tiempos de caminata, necesidad de pausas y persona de apoyo para realizar salidas de forma segura.
  Esta actividad permite mantener una actividad significativa sin aumentar fatiga ni riesgo físico.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, música, misa, caminatas, conversación familiar, pausas de tranquilidad y actividades cortas.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día.

- **Actividad "Primero y después":** utilizar secuencias sencillas para organizar actividades, por ejemplo: primero descanso y después música; primero alimentación y después caminata; primero misa y después pausa.
  Esta actividad favorece la organización, la concentración y la participación tranquila.

- **Actividad "Una instrucción a la vez":** dar indicaciones cortas, claras y concretas, evitando varias

órdenes al mismo tiempo.
Esta actividad favorece su comprensión y disminuye dificultades asociadas a la concentración.

- **Manejo de la concentración:** realizar actividades en espacios tranquilos, con pocos distractores, instrucciones sencillas, apoyo verbal y pausas frecuentes.
  Esta actividad responde a las dificultades de concentración identificadas en la valoración.

- **Ejercicios suaves de atención y concentración:** realizar actividades como sopas de letras, observar imágenes y conversar sobre ellas, completar palabras sencillas, recordar actividades del día, clasificar objetos, escuchar canciones y comentar recuerdos.
  Estas actividades favorecen concentración, memoria, comunicación y participación activa de acuerdo con sus capacidades.

- **Actividad "Recordar mi día":** al finalizar la jornada, conversar sobre tres momentos sencillos: qué hizo, con quién compartió y cómo se sintió.
  Esta actividad fortalece memoria, orientación, comunicación emocional y reconocimiento de actividades positivas.

- **Actividad "Termino una actividad corta":** seleccionar tareas breves que pueda iniciar y finalizar, como completar una sopa de letras pequeña, escuchar una canción, observar una imagen, organizar un objeto sencillo o participar en una conversación corta.
  Esta actividad fortalece la permanencia en la tarea y la confianza frente a actividades concretas.

- **Manejo de actividades limitadas por discapacidad:** organizar las actividades diarias de manera pausada, segura y adaptada, evitando esfuerzos prolongados y brindando apoyo cuando sea necesario.
  Esta actividad favorece funcionalidad, seguridad y participación sin generar frustración.

- **Actividad "Lo que puedo hacer y lo que necesito apoyo":** elaborar una lista donde Reinel identifique actividades que puede realizar solo, actividades que puede hacer con apoyo parcial y actividades que requieren acompañamiento.
  Esta actividad permite conservar su independencia posible sin desconocer sus limitaciones.

- **Participación gradual en actividades significativas:** aunque no manifiesta interés en deporte, se pueden promover actividades de baja exigencia como caminatas suaves, música, conversación, misa, oración, juegos tranquilos o actividades manuales sencillas.
  Esta actividad busca ampliar su rutina sin imponer actividades que no desea realizar.

- **Actividad "Mi tiempo libre con sentido":** identificar actividades agradables que pueda realizar durante la semana, aunque sean sencillas y de baja exigencia.
  Esta actividad favorece motivación, distracción y ocupación positiva del tiempo.

- **Manejo del cansancio frecuente:** incluir pausas durante el día cuando se observe fatiga, baja energía, somnolencia o dificultad para continuar una actividad.
  Esta actividad permite respetar sus ritmos físicos y prevenir mayor desgaste.

- **Actividad "Reconozco mi energía":** registrar de manera sencilla los días en que se siente con buena energía, cansancio o necesidad de mayor descanso.
  Esta actividad permite identificar patrones y ajustar actividades según su estado físico.

- **Mantenimiento del descanso adecuado:** conservar hábitos de sueño estables, ambiente tranquilo, horarios organizados y rutinas calmadas antes de dormir.
  Esta actividad favorece estabilidad física y emocional, teniendo en cuenta que refiere descansar plenamente y no despertarse durante la noche.

- **Mantenimiento de alimentación estable:** conservar horarios y hábitos alimentarios organizados, teniendo en cuenta que no se reportan cambios significativos en la alimentación.
  Esta actividad favorece bienestar general y estabilidad cotidiana.

- **Manejo de la irritabilidad:** cuando se observe irritabilidad, favorecer un ambiente tranquilo, evitar confrontaciones, hablar con tono calmado, ofrecer una pausa e identificar si se relaciona con cansancio, frustración, dificultad para realizar una actividad, dolor o limitaciones asociadas a su discapacidad.
  Esta actividad favorece la regulación emocional y disminuye tensiones familiares.

- **Actividad "Cuando me siento irritable puedo…":** elaborar una ficha con opciones como respirar, tomar agua, descansar, escuchar música, hablar con la familia, caminar suavemente, orar o permanecer en un espacio calmado.
  Esta actividad permite construir alternativas concretas frente a la irritabilidad.

- **Acompañamiento frente a la tristeza ocasional:** cuando Reinel manifieste tristeza o se observe bajo ánimo, ofrecer escucha tranquila, compañía familiar, conversación, música, oración, caminata suave o una actividad significativa.
  Esta actividad permite responder de manera cercana a los momentos de malestar emocional.

- **Ampliación gradual de redes de apoyo:** identificar espacios seguros y tranquilos donde Reinel pueda interactuar progresivamente con vecinos, conocidos, familiares ampliados, grupos comunitarios, espacios religiosos o actividades de baja exigencia.
  Esta actividad permite ampliar sus oportunidades de socialización, teniendo en cuenta que actualmente no cuenta con redes externas.

- **Prevención de aislamiento social:** promover contacto progresivo con personas cercanas, visitas

familiares, vecinos o espacios comunitarios sencillos, sin alterar bruscamente su rutina.
Esta actividad es importante porque su red de apoyo emocional se encuentra concentrada principalmente en la familia.

- **Actividad "Personas que me pueden escuchar":** elaborar una lista de familiares, vecinos, conocidos, personas de la iglesia o personas institucionales con quienes pueda hablar cuando se sienta triste, irritable, preocupado o desmotivado.
  Esta actividad permite visualizar apoyos disponibles y fortalecer la búsqueda de escucha.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** construir una ficha sencilla donde identifique apoyos familiares, sociales, comunitarios, religiosos o institucionales disponibles para compañía, orientación, ayuda práctica o escucha emocional.
  Esta actividad fortalece la percepción de acompañamiento y permite reconocer posibles fuentes de apoyo.

- **Actividad "Pequeños momentos de calma":** registrar actividades sencillas que le generen bienestar, como escuchar música, caminar, ir a misa, conversar con la familia, descansar bien o compartir televisión.
  Esta actividad fortalece motivación y reconocimiento de experiencias positivas.

- **Actividad "Pequeños logros del día":** registrar con palabras sencillas las actividades que logró realizar, como conversar, caminar, escuchar música, descansar, asistir a misa, expresar una emoción o realizar una actividad corta.
  Esta actividad fortalece autoestima, motivación y reconocimiento de capacidades.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en un ambiente tranquilo, inhalando suavemente y exhalando despacio.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de irritabilidad, cansancio, tristeza, preocupación, desmotivación o necesidad de calma.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como "usted es importante", "su familia lo acompaña", "usted es valioso", "puede pedir apoyo", "puede avanzar a su ritmo", "sus logros cuentan" o "su bienestar importa".
  Esta actividad fortalece autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Dinacella del Socorro Grajales Trejos	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **11-06-2026**

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**
María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814

Desde el área de Trabajo Social, se establecen las siguientes recomendaciones dirigidas a la señora **Dinacella del Socorro Grajales Trejos**, cuidadora y esposa del señor **Reinel de Jesús Puerta Castaño**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente al acompañamiento que brinda, especialmente teniendo en cuenta que la Escala de Zarit reporta un puntaje de **38 puntos**. Según el rango de interpretación descrito en la escala, este puntaje corresponde a **ausencia de sobrecarga**; sin embargo, la conclusión del acta señala presencia de **sobrecarga leve**, asociada principalmente a la responsabilidad del cuidado, la dependencia percibida, la preocupación frente al futuro, las condiciones económicas, la autoexigencia y las dinámicas emocionales presentes en la convivencia cotidiana.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **38 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica que no presenta una sobrecarga significativa según el rango numérico de la escala. No obstante, se reconocen elementos emocionales y familiares que requieren atención preventiva, especialmente porque la cuidadora manifiesta malestar en algunos momentos frente a las reacciones de irritabilidad de Reinel.

Se reconoce que Dinacella asume el cuidado desde el vínculo conyugal, el compromiso, la responsabilidad y la permanencia en el acompañamiento cotidiano. Durante la valoración no se evidencian afectaciones significativas en su vida social, relaciones interpersonales, vida privada o sensación de control sobre su vida. Tampoco se identifican manifestaciones relevantes de enfado, vergüenza, tensión intensa o rechazo frente al cuidado.

Asimismo, se observa una percepción moderada de dependencia por parte de Reinel. Esta percepción puede relacionarse con su discapacidad, dificultades de concentración, limitaciones en actividades diarias, cansancio frecuente, irritabilidad y necesidad de apoyo familiar. Aunque no se evidencia dependencia desbordante, sí representa una responsabilidad constante dentro de la dinámica del hogar.

De igual manera, se identifica preocupación frente al futuro de Reinel. Esta preocupación puede relacionarse con su discapacidad, autonomía, movilidad, capacidad para realizar actividades, estado emocional, irritabilidad, cansancio y posibles necesidades futuras de cuidado. Aunque esta preocupación no genera una sobrecarga intensa, sí constituye un aspecto emocional importante dentro del rol de cuidadora.

También se observa preocupación económica en nivel moderado, relacionada con los gastos asociados al cuidado, salud, alimentación, transporte, medicamentos, controles, necesidades del hogar y demás responsabilidades familiares. Este aspecto puede aumentar la tensión cotidiana si no se cuenta con apoyos suficientes o distribución de responsabilidades.

Otro aspecto sensible corresponde a la autoexigencia, reflejada en la percepción de que debería hacer más por Reinel y que podría cuidarlo mejor. Estas respuestas muestran compromiso con el cuidado, pero también pueden generar presión interna, sensación de insuficiencia o desgaste emocional si no se reconocen los esfuerzos que ya realiza.

Además, se identifica que la irritabilidad de Reinel puede generar malestar emocional en la cuidadora y afectar la convivencia en determinados momentos. Por ello, resulta importante fortalecer herramientas de comunicación, manejo de emociones, pausas, límites respetuosos y estrategias de autocuidado para Dinacella.

Finalmente, se recomienda mantener actividades compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la discapacidad, la irritabilidad, la dependencia, el futuro o la economía, sino también en momentos de conversación, televisión, música, misa, caminatas, descanso, escucha, tranquilidad y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo conyugal, favorecen la estabilidad emocional de ambos y permiten que Dinacella conserve una vivencia equilibrada de su rol.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Reinel, como alimentación, higiene, descanso, televisión, música, misa, caminatas, conversación familiar, pausas de tranquilidad y actividades cortas.
  ¿Por qué? Facilita la organización cotidiana, favorece la autonomía posible de Reinel y disminuye la carga mental de la cuidadora.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Reinel exprese tristeza, desmotivación, cansancio, irritabilidad, dificultad física o necesidad de apoyo mediante conversación tranquila.
  ¿Por qué? La persona con discapacidad presenta tristeza, desmotivación e irritabilidad ocasional.

- **Manejo de la irritabilidad de Reinel:** cuando se muestre irritable, hablarle con tono calmado, evitar confrontaciones, ofrecer una pausa y revisar si la emoción se relaciona con cansancio, frustración, dolor o limitaciones por su discapacidad.
  ¿Por qué? La irritabilidad del usuario fue identificada como un factor que genera malestar emocional en la cuidadora.

- **Manejo de conflictos cotidianos:** evitar responder con discusiones prolongadas ante momentos de irritabilidad y procurar retomar la conversación cuando ambos estén más tranquilos.
  ¿Por qué? Esto ayuda a proteger la convivencia y disminuir tensión emocional dentro del hogar.

- **Manejo de la concentración:** organizar actividades breves, claras y por pasos, utilizando repetición tranquila, apoyo verbal y pausas.
  ¿Por qué? Reinel refiere dificultades para concentrarse.

- **Manejo de actividades limitadas por discapacidad:** dividir las tareas en pasos pequeños, permitir descansos y brindar apoyo cuando la actividad se le dificulte.
  ¿Por qué? Presenta dificultades en actividades cotidianas asociadas a su discapacidad.

- **Fortalecimiento de autonomía posible:** identificar actividades que Reinel puede realizar solo, con apoyo parcial o con acompañamiento completo.
  ¿Por qué? Esto favorece independencia posible y evita aumentar dependencia innecesaria.

- **Manejo de la dependencia percibida:** diferenciar cuándo Reinel requiere ayuda real, cuándo necesita supervisión y cuándo puede participar con autonomía parcial.
  ¿Por qué? La escala muestra percepción moderada de dependencia por parte de la cuidadora.

- **Manejo del cansancio frecuente:** permitir pausas cuando Reinel se muestre fatigado, con baja energía o con necesidad de descanso.
  ¿Por qué? El usuario refiere cansarse con mayor facilidad.

- **Seguimiento del estado emocional:** observar si la tristeza o desmotivación aparecen con mayor frecuencia, duración o intensidad.
  ¿Por qué? El usuario refiere tristeza y desmotivación frente al futuro algunas veces.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como ver televisión, hablar, escuchar música, ir a misa y caminar.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y favorecen bienestar emocional.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, vecinos, conocidos, comunidad religiosa, instituciones o personas cercanas que puedan brindar apoyo ocasional en conversación, acompañamiento, diligencias o momentos de relevo.
  ¿Por qué? Reinel no cuenta con redes externas activas, por lo que es importante ampliar apoyos.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como conversar con Reinel, acompañarlo a misa, caminar con él, compartir televisión, escuchar música o apoyarlo en una diligencia.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a conservar el equilibrio actual y prevenir desgaste futuro.

- **Ampliación de redes externas:** promover contacto gradual con familiares ampliados, vecinos, comunidad religiosa o espacios comunitarios seguros.

¿Por qué? La red de apoyo de Reinel está concentrada principalmente en la familia.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades actuales de Reinel, sus capacidades, apoyos disponibles, posibles cambios y formas de acompañamiento a largo plazo.
  ¿Por qué? La preocupación frente al futuro aparece como un aspecto moderado dentro de la escala aplicada a la cuidadora.

- **Manejo de la presión económica:** revisar en familia los gastos relacionados con cuidado, salud, transporte, alimentación, medicamentos, controles y necesidades del hogar.
  ¿Por qué? La preocupación económica aparece en nivel moderado dentro de la valoración.

- **Cuidado emocional de la cuidadora:** aunque no se evidencia sobrecarga significativa por puntaje, estar atenta a señales como malestar frente a la irritabilidad, cansancio emocional, preocupación constante, culpa, tensión económica o sensación de no poder responder a todo.
  ¿Por qué? La conclusión del acta identifica una carga emocional leve asociada a la convivencia y al cuidado.

- **Cuidado del tiempo personal:** mantener espacios propios para descansar, caminar, conversar con alguien de confianza, orar, escuchar música o realizar una actividad personal.
  ¿Por qué? La escala no evidencia afectación importante del tiempo personal, por lo que es importante conservar este equilibrio.

- **Manejo de la autoexigencia:** reconocer que cuidar bien no significa hacerlo todo perfecto, sino acompañar con responsabilidad, afecto, organización y límites saludables.
  ¿Por qué? La cuidadora refiere en la escala que debería hacer más y que podría cuidar mejor.

- **Manejo de la idea de "debería hacer más":** elaborar una lista de acciones que Dinacella ya realiza como cuidadora y diferenciar aquello que puede compartir con otros familiares o redes cercanas.
  ¿Por qué? Esta actividad permite valorar el esfuerzo actual y disminuir presión interna.

- **Manejo de la idea de "podría cuidarlo mejor":** identificar aspectos específicos que generan esa sensación y transformarlos en acciones pequeñas, posibles y realistas.
  ¿Por qué? Esto fortalece seguridad en el rol y disminuye autoevaluación negativa.

- **Manejo de la sensación de sobrecarga general:** cuando sienta que el cuidado pesa emocionalmente, hacer una pausa, respirar, identificar la tarea prioritaria y pedir apoyo si es posible.
  ¿Por qué? En la escala se registra sensación general de sobrecarga en algunos momentos, aunque no sea intensa.

- **Diferenciación entre compromiso y responsabilidad exclusiva:** reconocer que acompañar con

afecto no significa asumir sola todas las necesidades de cuidado.
¿Por qué? Esto ayuda a prevenir que la percepción de dependencia avance hacia mayor desgaste.

- **Pausas de autocuidado:** realizar pausas breves durante el día para respirar, tomar agua, descansar, estirar el cuerpo, caminar suavemente, orar o permanecer unos minutos en silencio.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar bienestar físico y emocional dentro de la rutina de cuidado.

- **Cuidado de la vida social y personal:** conservar contactos con amistades, familiares, comunidad religiosa o personas de confianza sin que el cuidado limite innecesariamente estos espacios.
  ¿Por qué? La escala no evidencia afectación social importante, por lo que mantener estos espacios ayuda a prevenir desgaste futuro.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre futuro, economía, dependencia, irritabilidad de Reinel, responsabilidades, cansancio y sentimientos asociados al rol de esposa cuidadora.
  ¿Por qué? Expresar preocupaciones ayuda a prevenir acumulación de tensión.

- **Reconocimiento de capacidad en el cuidado:** valorar que Dinacella cuenta con estabilidad, compromiso y disposición frente al acompañamiento que brinda.
  ¿Por qué? No se evidencia rechazo, enfado intenso, vergüenza, pérdida de control ni incapacidad para continuar cuidando.

- **Fortalecimiento de herramientas de cuidado:** buscar estrategias sencillas para acompañar la concentración, el cansancio, la irritabilidad, la tristeza y la desmotivación ocasional de Reinel.
  ¿Por qué? Estas herramientas facilitan el cuidado y aumentan seguridad en el acompañamiento cotidiano.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como conversar, escuchar música, ver televisión, caminar, ir a misa y compartir momentos tranquilos.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo conyugal y permiten que el cuidado también incluya compañía, espiritualidad, disfrute y afecto.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que Dinacella realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, orientar, apoyar actividades, brindar seguridad, estar pendiente de su bienestar y sostener el cuidado desde el vínculo conyugal.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos permite valorar el acompañamiento que realiza y conservar una percepción equilibrada del rol.

- **Prevención del aumento de carga:** aunque actualmente no se identifica sobrecarga significativa por puntaje, continuar observando señales como aumento de dependencia, mayor irritabilidad del usuario, preocupación persistente por el futuro, presión económica, cansancio emocional, dificultad para

delegar o sensación de asumir demasiadas responsabilidades.

¿Por qué? La prevención permite mantener la estabilidad familiar y evitar desgaste emocional en el futuro.

