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: Samuel Córdoba Arias		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **11-06-2926**
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 **Samuel Córdoba Arias**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social, funcional y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **39 años**, su condición de persona con discapacidad, la estabilidad general identificada en su vida diaria, la ausencia de dificultades relevantes en concentración y actividades cotidianas, la adecuada red de apoyo familiar y social, la adherencia a tratamientos, la estabilidad en autocuidado y el aspecto emocional sensible relacionado con sentirse en algunos momentos una carga para los demás.

Actualmente, Samuel cuenta con un entorno familiar cercano, activo y protector. En su tiempo libre comparte actividades como **salir a comer, pasear, ir al parque y ver películas**, espacios que favorecen la convivencia, la recreación, la comunicación, el disfrute familiar, el sentido de pertenencia y el fortalecimiento del vínculo afectivo.

Teniendo en cuenta que durante la valoración Samuel 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 constituye un factor protector importante, ya que permite que pueda expresar preocupaciones, dificultades, necesidades o momentos de malestar en un entorno cercano y confiable.

Asimismo, se evidencia que Samuel percibe apoyo familiar frente a las cosas que le gustan. Este respaldo fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza, autonomía y participación en actividades acordes con sus intereses y capacidades.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Samuel no refiere dificultades para concentrarse ni dificultades para realizar actividades cotidianas. Este aspecto evidencia una condición funcional favorable, con adecuada organización personal y estabilidad en su desempeño diario. Aunque actualmente no manifiesta interés en participar en actividades deportivas, sí cuenta con actividades significativas de esparcimiento familiar y social que contribuyen a su bienestar.

En cuanto a sus redes de apoyo emocional externas, Samuel cuenta con amigos con quienes suele **hablar, tomar tinto y salir a pasear**. Además, refiere recibir apoyo emocional por parte de personas diferentes a su familia cuando se siente triste o enojado. Esta red social externa constituye un factor protector importante, ya que amplía sus fuentes de acompañamiento, disminuye el riesgo de aislamiento y favorece la participación social.

En el área de autocuidado, Samuel refiere descansar plenamente al dormir, no cansarse con mayor facilidad, no sentirse más irritable de lo habitual, no presentar cambios significativos en la alimentación y no despertarse con frecuencia durante la noche. Estos elementos muestran estabilidad en hábitos básicos, regulación emocional, energía diaria y bienestar cotidiano.

En cuanto al estado emocional, Samuel se considera una persona valiosa, no siente que la mayoría de sus problemas no tengan solución, no se siente triste la mayor parte del día y no se muestra desmotivado frente a su futuro. Sin embargo, refiere que **a veces se siente una carga para los demás**, aspecto que debe acompañarse de manera preventiva, fortaleciendo su autoestima, autonomía posible, reconocimiento de capacidades y participación activa dentro de sus redes familiares y sociales.

Finalmente, se reconoce que Samuel cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar, comunicación emocional con su familia, actividades recreativas, red de amigos, apoyo emocional externo, adherencia a tratamientos, descanso adecuado, alimentación estable, ausencia de irritabilidad, ausencia de tristeza persistente, ausencia de desmotivación y autovaloración positiva. Al mismo tiempo, se identifican aspectos por fortalecer relacionados con la percepción ocasional de ser una carga, la conservación de redes de apoyo, la continuidad de tratamientos y el mantenimiento de una rutina significativa.

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

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

SAMUEL, CÓRDOBA, ARIAS, FAMILIA, RAQUEL, APOYO, COMER, PASEAR, PARQUE, PELÍCULAS, AMIGOS, TINTO, HABLAR, CALMA, VALOR, TRATAMIENTO, DESCANSO, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tranquilidad, calma, preocupación, gratitud, confianza, cansancio, tristeza, bienestar y seguridad, para que Samuel pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional y permite reconocer momentos en los que pueda sentirse una carga o necesitar apoyo.

- **Actividad "Así me siento hoy":** elaborar una ficha diaria donde Samuel pueda señalar o expresar si se siente tranquilo, acompañado, preocupado, con ánimo, cansado, motivado, con necesidad de hablar, con deseo de salir o con necesidad de descansar.
  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 Samuel pueda hablar con su familia sobre cómo se siente, qué actividad disfrutó, qué necesita, si tiene alguna preocupación o si en algún momento se ha sentido una carga.
  Esta actividad fortalece el canal de comunicación familiar que ya se identifica como positivo.

- **Actividad "No soy una carga":** reforzar la idea de que necesitar acompañamiento, apoyo o escucha no disminuye su dignidad, valor personal ni importancia dentro de su familia.
  Esta actividad permite abordar la percepción ocasional de sentirse una carga para los demás.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, recuerdos, esfuerzos y aspectos positivos de Samuel, resaltando su historia de vida, sus vínculos familiares, sus amistades, su adherencia a tratamientos y su valor como persona.
  Esta actividad fortalece la autoestima y refuerza la autovaloración positiva identificada durante la valoración.

- **Actividad "Mis capacidades actuales":** reconocer las actividades que Samuel realiza de manera funcional, como compartir con su familia, salir a pasear, conversar con amigos, tomar tinto, mantener tratamientos y desenvolverse en su vida diaria.
  Esta actividad fortalece seguridad personal, autonomía y reconocimiento de recursos conservados.

- **Actividad "Mis problemas sí pueden tener solución":** identificar situaciones que puedan generarle preocupación y dividirlas en pasos pequeños, posibles y acompañados por su red familiar o social.
  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 hablar con su familia, salir al parque, ver películas, tomar tinto con amigos, pasear o descansar.
  Esta actividad permite identificar recursos cotidianos para momentos de preocupación o malestar emocional.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como salir a comer, pasear, ir al parque y ver películas.
  Esta actividad favorece el vínculo familiar, la convivencia, la recreación y la construcción de momentos positivos.

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

- **Actividad "Salida al parque":** conservar salidas al parque de forma segura, tranquila y acorde con su disposición.
  Esta actividad favorece recreación, contacto con el entorno, socialización y bienestar emocional.

- **Actividad "Paseo familiar":** planear salidas breves o actividades familiares considerando tiempo, compañía, transporte, descanso y preferencias de Samuel.
  Esta actividad permite mantener actividades significativas y fortalecer la participación familiar.

- **Fortalecimiento de redes externas:** conservar espacios con amigos donde pueda hablar, tomar tinto y salir a pasear.
  Esta actividad favorece apoyo emocional externo, integración social, autonomía relacional y prevención del aislamiento.

- **Actividad "Café y conversación":** mantener encuentros con amigos o personas de confianza, de acuerdo con su disponibilidad y bienestar.
  Esta actividad favorece la expresión emocional y el mantenimiento de vínculos sociales positivos.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una lista donde Samuel identifique familiares, amigos, cuidadora y personas cercanas que le brindan compañía, escucha, orientación o confianza.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de su red familiar y social.

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

- **Calendario de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, actividades familiares, salidas, encuentros con amigos, tratamientos y pausas de tranquilidad.
  Esta actividad permite mantener estabilidad, organización y continuidad en hábitos positivos.

- **Actividad "Primero y después":** utilizar secuencias sencillas para organizar actividades, por ejemplo: primero tratamiento y después descanso; primero alimentación y después paseo; primero actividad familiar y después pausa.
  Esta actividad favorece organización cotidiana sin generar sobrecarga.

- **Continuidad de tratamientos:** mantener adherencia a controles, tratamientos y recomendaciones del personal de salud.
  Esta actividad es importante porque en la valoración se identifica adherencia a tratamientos como un factor protector de su proceso de salud.

- **Actividad "Cuido mi salud":** elaborar una ficha sencilla con acciones de autocuidado como asistir a controles, cumplir indicaciones, descansar, alimentarse de manera organizada, comunicar molestias y pedir apoyo cuando sea necesario.
  Esta actividad favorece responsabilidad personal frente a su bienestar.

- **Mantenimiento de autonomía cotidiana:** permitir que Samuel continúe participando en decisiones de su rutina, actividades familiares, salidas, encuentros sociales y cuidado de su salud.
  Esta actividad fortalece independencia, dignidad y sentido de control.

- **Actividad "Lo que hago por mí":** identificar acciones que Samuel realiza para su bienestar, como cuidarse, compartir, conversar, mantener tratamientos, descansar y participar socialmente.
  Esta actividad refuerza su capacidad personal y disminuye la percepción de dependencia.

- **Mantenimiento del descanso adecuado:** conservar hábitos de sueño estables, ambiente tranquilo, horarios organizados y rutinas calmadas antes de dormir.
  Esta actividad favorece la continuidad del descanso adecuado identificado durante la valoración.

- **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.

- **Prevención de irritabilidad:** aunque no se reporta irritabilidad habitual, mantener comunicación respetuosa, rutinas anticipadas y ambientes tranquilos para conservar la estabilidad emocional.
  Esta actividad ayuda a mantener el bienestar identificado durante la valoración.

- **Manejo preventivo de la tristeza:** aunque no se reporta tristeza persistente, promover espacios de conversación y apoyo cuando aparezcan momentos de preocupación o malestar.
  Esta actividad favorece la detección temprana de necesidades emocionales.

- **Actividad "Pequeños momentos de bienestar":** registrar actividades sencillas que le generen tranquilidad, como compartir con su familia, salir al parque, tomar tinto, hablar con amigos, ver películas o descansar bien.
  Esta actividad fortalece motivación y reconocimiento de experiencias positivas.

- **Actividad "Pequeños logros del día":** registrar con palabras sencillas las actividades que logró realizar, como compartir, conversar, salir, cumplir tratamiento, descansar, pedir apoyo o mantener una actividad social.
  Esta actividad fortalece autoestima, motivación y reconocimiento de capacidades.

- **Participación gradual en actividades significativas:** aunque no manifiesta interés en deporte, se pueden conservar actividades de baja exigencia como pasear, caminar suavemente, conversar, tomar

tinto, salir al parque o compartir con amigos.
Esta actividad permite mantener participación sin imponer actividades que no desea realizar.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en un ambiente tranquilo, inhalando suavemente y exhalando despacio.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de preocupación, tensión, sensación de carga 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”, “sus vínculos son importantes”, “sus logros cuentan” o “su bienestar importa”.
  Esta actividad fortalece autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Raquel Córdoba Arias	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **11-06-2926**

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 **Raquel Córdoba Arias**, cuidadora de **Samuel Córdoba Arias**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar y personal frente al acompañamiento que brinda, especialmente teniendo en cuenta que la Escala de Zarit reporta un puntaje de **32 puntos**, correspondiente a **ausencia de sobrecarga**, aunque con aspectos sensibles relacionados con temor elevado frente al futuro de Samuel, percepción de ocupar un lugar central dentro de su red de apoyo y tensión ocasional al combinar el cuidado con otras responsabilidades.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **32 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica **ausencia de sobrecarga significativa** según el rango de interpretación de la escala. Este resultado permite reconocer que Raquel mantiene una vivencia estable del cuidado, sin afectación marcada en su salud, vida privada, vida social, relaciones familiares, economía, control personal o seguridad frente al rol.

Se reconoce que Raquel, a sus **26 años**, asume el cuidado desde la responsabilidad, el compromiso, la disposición y la estabilidad emocional. Durante la valoración refiere sentirse bien emocionalmente y contar

con herramientas para el cuidado, lo cual representa un factor protector importante para sostener el acompañamiento de Samuel de manera organizada y tranquila.

Asimismo, se identifica que la mayoría de los ítems de la escala presentan puntuaciones bajas, lo cual indica que Raquel no percibe el cuidado como una carga general intensa. No refiere agobio frecuente al estar con Samuel, enojo, vergüenza, afectación significativa de su salud, pérdida de vida privada, afectación social, inseguridad sobre qué hacer, deseo de delegar el cuidado o sensación de incapacidad para continuar cuidando.

No obstante, se evidencia un temor elevado frente al futuro de Samuel. Esta preocupación puede relacionarse con su condición de discapacidad, la continuidad de su bienestar, la estabilidad de sus tratamientos, la conservación de redes de apoyo y la protección de su calidad de vida a largo plazo. Aunque no genera sobrecarga global, sí representa una carga emocional anticipatoria que conviene acompañar.

También se observa que Raquel percibe que Samuel espera que ella lo cuide como si fuera una de las principales personas con las que puede contar. Este aspecto muestra la centralidad de su rol dentro de la red de apoyo, aunque Samuel también cuenta con familia y amigos. Por ello, se recomienda conservar una red amplia que permita que el acompañamiento no recaiga únicamente en ella.

De igual manera, aparece una tensión intermedia al tener que cuidar y atender otras responsabilidades. Este aspecto no configura sobrecarga, pero sí requiere organización preventiva para que el cuidado no interfiera en su vida personal, familiar, laboral, académica o social.

Finalmente, se recomienda mantener actividades compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la discapacidad o la preocupación por el futuro, sino también en momentos de conversación, paseos, familia, amigos, películas, café, descanso, escucha y bienestar. Estos espacios fortalecen el vínculo familiar, favorecen la estabilidad emocional de Samuel y permiten que Raquel conserve una vivencia equilibrada de su rol.

- **Organización de rutinas de apoyo:** mantener una rutina sencilla donde se registren actividades importantes de Samuel, como tratamientos, alimentación, descanso, actividades familiares, salidas, encuentros con amigos y controles de salud.
  ¿Por qué? Facilita la continuidad de hábitos positivos y disminuye preocupaciones frente al cuidado.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Samuel exprese preocupación, sensación ocasional de ser una carga, necesidades o malestar mediante conversación tranquila.
  ¿Por qué? Samuel refiere sentirse una carga algunas veces, aunque conserva estabilidad emocional general.

- **Manejo de la percepción de carga:** reforzar que Samuel no es una carga y que su valor no depende de requerir apoyo o acompañamiento en algunos momentos.

¿Por qué? Este es el principal aspecto emocional sensible identificado en la valoración.

- **Fortalecimiento de autonomía:** identificar actividades que Samuel realiza de manera independiente y aquellas en las que requiere apoyo ocasional.
  ¿Por qué? Favorece independencia y evita generar dependencia innecesaria.

- **Continuidad de tratamientos:** apoyar la adherencia de Samuel a tratamientos, controles y recomendaciones del personal de salud.
  ¿Por qué? La adherencia a tratamientos fue identificada como un factor protector.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como salir a comer, pasear, ir al parque y ver películas.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y favorecen bienestar emocional.

- **Fortalecimiento de redes sociales externas:** promover que Samuel conserve contacto con amigos, salidas, conversaciones y espacios para tomar tinto.
  ¿Por qué? Sus amistades representan una red externa positiva que disminuye aislamiento y distribuye apoyos.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, amigos, vecinos, conocidos, instituciones o personas cercanas que puedan brindar apoyo ocasional en conversación, acompañamiento, diligencias o momentos de necesidad.
  ¿Por qué? Permite reconocer que Samuel cuenta con una red amplia y que el apoyo no debe recaer únicamente en Raquel.

- **Actividad "Lo que puedo compartir o delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como conversar con Samuel, acompañarlo a una salida, tomar tinto con él, apoyarlo en una diligencia o compartir una actividad familiar.
  ¿Por qué? Aunque no hay sobrecarga, distribuir apoyos conserva el equilibrio actual.

- **Manejo de la expectativa de cuidado:** reconocer que Samuel puede contar con Raquel, pero también con familia, amigos y redes cercanas.
  ¿Por qué? La escala muestra que Raquel percibe ocupar un lugar central dentro de la red de apoyo.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades actuales de Samuel, sus tratamientos, redes de apoyo, capacidades, bienestar y posibles formas de acompañamiento a largo plazo.
  ¿Por qué? El temor frente al futuro aparece como el aspecto más alto en la escala aplicada a la cuidadora.

- **Plan preventivo de apoyo futuro:** construir una lista sencilla de contactos, rutas de salud, familiares

y apoyos sociales disponibles en caso de que Samuel requiera mayor acompañamiento más adelante.
¿Por qué? Esto permite transformar la preocupación por el futuro en acciones organizadas.

- **Manejo de la tensión por responsabilidades:** organizar tareas por prioridad, diferenciar lo urgente de lo que puede esperar y evitar asumir todas las responsabilidades al mismo tiempo.
  ¿Por qué? La cuidadora presenta tensión ocasional al combinar el cuidado con otras responsabilidades.

- **Cuidado emocional de la cuidadora:** aunque no existe sobrecarga, estar atenta a señales como preocupación persistente, cansancio emocional, irritabilidad, tensión o sensación de tener que responder sola.
  ¿Por qué? La prevención permite conservar la estabilidad actual.

- **Cuidado del tiempo personal:** mantener espacios propios para descansar, estudiar, trabajar, compartir con otras personas, realizar actividades personales o recuperar energía.
  ¿Por qué? La escala no evidencia pérdida de tiempo personal, por lo que es importante conservar este equilibrio.

- **Cuidado de la vida social y privada:** conservar contacto con amistades, familiares y actividades personales sin que el cuidado limite innecesariamente estos espacios.
  ¿Por qué? La escala muestra que no hay afectación significativa en estas áreas, y mantenerlas ayuda a prevenir desgaste futuro.

- **Reconocimiento de capacidad en el cuidado:** valorar que Raquel cuenta con estabilidad emocional, herramientas de cuidado, compromiso y disposición frente al acompañamiento que brinda.
  ¿Por qué? La valoración evidencia una cuidadora funcional, organizada y emocionalmente contenida.

- **Manejo de la preocupación sin sobrecarga:** reconocer que preocuparse por el futuro no significa estar sobrecargada, sino que puede ser una señal para organizar apoyos preventivos.
  ¿Por qué? Su carga se ubica principalmente en la proyección futura, no en el agotamiento cotidiano.

- **Fortalecimiento de herramientas de cuidado:** mantener estrategias sencillas para acompañar la comunicación, los tratamientos, la red social y el bienestar emocional de Samuel.
  ¿Por qué? Estas herramientas ayudan a conservar la estabilidad sociofamiliar identificada.

- **Pausas de autocuidado:** realizar pausas breves durante el día para respirar, descansar, tomar agua, caminar, orar, escuchar música o permanecer unos minutos en silencio.
  ¿Por qué? El autocuidado ayuda a mantener el bienestar de la cuidadora y prevenir desgaste futuro.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre futuro, responsabilidad, cuidado, familia, redes de apoyo y sentimientos asociados al rol.

¿Por qué? Expresar preocupaciones favorece un afrontamiento saludable.

- **Diferenciación entre compromiso y responsabilidad exclusiva:** reconocer que acompañar con afecto no significa asumir sola todas las necesidades de Samuel.
  ¿Por qué? Esto previene que la centralidad del rol se convierta en carga futura.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como conversar, ver películas, salir a pasear, compartir en familia y disfrutar actividades tranquilas.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y permiten que el cuidado también incluya compañía, cercanía y disfrute.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que Raquel realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, orientar, apoyar tratamientos, estar pendiente del bienestar de Samuel y sostener el cuidado desde el vínculo familiar.
  ¿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 se identifica ausencia de sobrecarga, continuar observando señales como aumento de dependencia, preocupación constante por el futuro, tensión por responsabilidades, dificultad para delegar o sensación de asumir sola el acompañamiento.
  ¿Por qué? La prevención permite mantener la estabilidad familiar y evitar desgaste emocional en el futuro.

