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: María José Durán Giraldo		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 01-06-2026
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 a la adolescente **María José Durán Giraldo**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **17 años**, su diagnóstico de **TDAH**, las dificultades de concentración que presenta durante sus actividades diarias, la irritabilidad frecuente, el descanso parcialmente reparador, los episodios ocasionales de tristeza sin causa aparente, la percepción de que algunos problemas no tienen solución, la existencia de apoyo familiar cercano y la presencia de algunas redes de apoyo externas que le brindan acompañamiento emocional.

Actualmente, María José cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Mary Luz Giraldo Zapata**, quien representa una figura central dentro de su proceso de apoyo, orientación y acompañamiento emocional. Se identifica que dentro del entorno familiar participa en actividades como salir a comer, ver televisión y hablar, lo cual constituye un factor protector importante para su bienestar emocional, su sentido de pertenencia y la conservación de espacios de confianza dentro del hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración María José manifestó que cuando tiene algún problema o se siente triste le cuenta a su mamá, se reconoce la existencia de un vínculo de confianza significativo con su cuidadora principal. Este aspecto resulta favorable, ya que permite que la adolescente pueda expresar parte de sus emociones, preocupaciones o dificultades en un entorno cercano, afectivo y protector. La madre aparece como una figura importante de contención, especialmente frente a momentos de tristeza, irritabilidad o percepción negativa frente a la resolución de problemas.

Asimismo, se evidencia que María José percibe apoyo familiar frente a las cosas que le gustan. Este respaldo fortalece su autoestima, su seguridad emocional, su confianza y su sensación de acompañamiento dentro del núcleo familiar. La presencia de una familia que acompaña sus intereses resulta relevante en esta etapa de desarrollo, en la que el apoyo afectivo, la comunicación, la escucha y la validación emocional tienen un papel importante en la construcción de seguridad personal.

En relación con sus hábitos de vida diaria, María José manifiesta dificultades para concentrarse, situación coherente con su diagnóstico de TDAH. Esta dificultad puede influir en la organización de actividades, la permanencia en tareas, la regulación de impulsos, el seguimiento de instrucciones, el manejo del tiempo y la tolerancia frente a situaciones que requieren atención sostenida. Sin embargo, no refiere otras limitaciones marcadas en sus actividades cotidianas, lo cual permite reconocer que conserva recursos funcionales importantes dentro de su rutina diaria.

De igual manera, se identifica que María José no manifiesta interés actual en participar en actividades deportivas. Este aspecto puede limitar algunos espacios de regulación emocional, socialización saludable y uso estructurado del tiempo libre. No obstante, se reconocen actividades significativas que ya hacen parte de su vida cotidiana, como salir a comer, andar, hablar, compartir con personas cercanas y ver televisión, las cuales pueden fortalecerse como espacios de interacción, distracción y bienestar.

En cuanto a sus redes de apoyo emocional externas, María José refiere pasar tiempo con personas diferentes a su familia, con quienes realiza actividades como salir a comer, andar y hablar. Además, manifiesta recibir apoyo emocional por parte de estas personas cuando se siente triste o enojada. Este aspecto constituye un factor protector relevante, ya que amplía su red de contención afectiva más allá del núcleo familiar y disminuye el riesgo de aislamiento emocional.

En el área de autocuidado, María José refiere que solo algunas veces siente que descansa plenamente al dormir, aunque no se despierta con frecuencia durante la noche. También manifiesta sentirse más irritable de lo habitual, sin presentar cansancio frecuente ni cambios significativos en la alimentación. Estos elementos muestran que, aunque conserva estabilidad en apetito, sueño nocturno y energía, sí se identifican aspectos sensibles relacionados con la calidad del descanso y la regulación emocional, especialmente la irritabilidad frecuente.

En cuanto al estado emocional, María José no se percibe como una carga para los demás, se considera una persona valiosa, no se siente triste la mayor parte del día y no se muestra desmotivada frente a su futuro. Estos aspectos evidencian recursos emocionales positivos, autoestima conservada y una visión favorable de sí misma. Sin embargo, manifiesta que siente que la mayoría de sus problemas no tienen solución, además de presentar episodios ocasionales de tristeza sin causa aparente. Estos elementos representan indicadores de vulnerabilidad emocional que requieren fortalecimiento de estrategias de afrontamiento, expresión emocional y búsqueda de apoyo oportuno.

Finalmente, se reconoce que María José cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar, confianza con su madre, actividades compartidas en familia, redes externas de apoyo emocional, autovaloración positiva, ausencia de percepción de carga y motivación frente al futuro. Al mismo tiempo, se identifican aspectos por fortalecer relacionados con el TDAH, las dificultades de concentración, la irritabilidad frecuente, el descanso parcialmente reparador, la tristeza ocasional, la percepción de que algunos problemas no tienen solución y la necesidad de ampliar espacios de socialización saludable. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia la regulación emocional, la organización de rutinas, el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, la comunicación familiar y la participación en actividades significativas acordes con su etapa de desarrollo.

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

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

MARÍA, JOSÉ, FAMILIA, MAMÁ, MARY, APOYO, COMER, TELEVISIÓN, HABLAR, ANDAR, AMIGOS, CALMA, VALOR, EMOCIONES, CONFIANZA, RUTINA, ÁNIMO, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, frustración, preocupación, tranquilidad, ansiedad, confianza y esperanza, para que María José pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, especialmente porque durante la valoración se identificó irritabilidad frecuente, tristeza ocasional sin causa aparente y percepción de que algunos problemas no tienen solución.

- **Actividad "Así me siento hoy":** elaborar una ficha diaria donde María José pueda señalar o escribir si se siente tranquila, irritada, triste, confundida, preocupada, motivada, cansada, alegre o con necesidad de hablar.
  Esta actividad permite reconocer sus estados emocionales de manera sencilla y facilita que pueda comunicar oportunamente lo que siente antes de que la emoción se acumule o se exprese únicamente mediante irritabilidad.

- **Espacio de conversación con la mamá:** promover momentos tranquilos donde María José pueda hablar con su madre sobre cómo se siente, qué le preocupa, qué situaciones le generan irritabilidad, qué problemas percibe como difíciles y qué necesita para sentirse acompañada.
  Esta actividad fortalece el vínculo de confianza con su mamá, quien fue identificada como la principal figura familiar a quien acude cuando tiene algún problema o se siente triste.

- **Actividad "Lo que siento y puedo decir":** elaborar una ficha o cuaderno donde María José pueda escribir aquello que le genera tristeza, enojo, preocupación, confusión o sensación de no encontrar solución.
  Esta actividad permite organizar sus emociones, reconocer pensamientos difíciles y facilitar la comunicación con su madre o con personas de confianza.

- **Actividad "Soluciones posibles":** trabajar situaciones que María José perciba como difíciles, identificando alternativas concretas como hablar con su mamá, pedir ayuda, tomar una pausa, escribir lo que siente, dividir el problema en pasos pequeños, salir a caminar o conversar con una persona de confianza.
  Esta actividad ayuda a disminuir la percepción de que la mayoría de los problemas no tienen solución y fortalece habilidades de afrontamiento acordes con su edad.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, gustos, logros, esfuerzos y aspectos positivos de María José, resaltando su importancia dentro de la familia, su capacidad para expresar lo que siente, sus vínculos y su valor como persona.
  Esta actividad fortalece su autoestima y refuerza la autovaloración positiva que mantiene durante la valoración.

- **Actividad "Lo que me ayuda a sentirme mejor":** elaborar una ficha con actividades, personas o espacios que le generen bienestar, como hablar con su mamá, salir a comer, ver televisión, andar, conversar con personas cercanas, descansar o compartir en familia.
  Esta actividad permite identificar recursos cotidianos que pueden ayudarle en momentos de tristeza, irritabilidad, preocupación o sensación de dificultad.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como salir a comer, ver televisión, conversar y compartir en familia.
  Esta actividad favorece el vínculo familiar, la cercanía afectiva, la confianza y la construcción de momentos positivos dentro del hogar.

- **Fortalecimiento de redes de apoyo externas:** mantener espacios seguros de interacción con personas de confianza fuera del núcleo familiar, teniendo en cuenta que María José recibe apoyo emocional por parte de ellas cuando se siente triste o enojada.
  Esta actividad favorece la socialización, la contención emocional, la expresión de sentimientos y la disminución del aislamiento.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar una lista donde María José identifique a las personas que le brindan apoyo, compañía y confianza, como su mamá, familiares cercanos y personas externas significativas.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de sus vínculos actuales y permite visualizar con quién puede contar cuando se siente triste, irritada, preocupada o necesita hablar.

- **Actividad "Cómo pido ayuda":** trabajar situaciones en las que María José pueda identificar cuándo necesita apoyo, a quién puede acudir y cómo puede expresar lo que le pasa.
  Esta actividad favorece la búsqueda de apoyo oportuno y evita que las emociones difíciles permanezcan guardadas.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, estudio o actividades personales, televisión, conversación familiar, momentos de socialización, pausas de tranquilidad y espacios de expresión emocional.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día, favoreciendo la concentración y disminuyendo tensiones asociadas a la desorganización.

- **Actividad "Primero y después":** utilizar una secuencia sencilla para organizar actividades, por ejemplo: primero realizar una tarea y después descansar; primero ordenar una actividad y después ver televisión; primero hablar de cómo se siente y después compartir en familia.
  Esta actividad favorece la organización, el seguimiento de rutinas y el manejo de actividades que requieren concentración.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar,

como salir a comer, ver televisión, hablar con su mamá, andar, conversar con personas cercanas, compartir y descansar.
Esta actividad permite reconocer intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Ejercicios de atención y concentración:** realizar actividades como sopas de letras, lectura breve, organización de tareas en pasos, listas de pendientes, clasificación de objetos, juegos de memoria, completar palabras, resolver actividades cortas o realizar pausas programadas entre tareas.
  Estas actividades favorecen la concentración, la organización, la permanencia en actividades y la participación activa de acuerdo con sus capacidades y diagnóstico.

- **Manejo de la irritabilidad:** cuando se sienta irritable, realizar una pausa, respirar, identificar qué la molestó, alejarse de la situación por un momento, escuchar música suave, escribir lo que siente o hablar con una persona de confianza.
  Esta actividad favorece la regulación emocional y permite disminuir tensiones dentro de la convivencia familiar y social.

- **Rutina de descanso y tranquilidad:** establecer momentos previos al sueño con actividades calmadas, como disminuir estímulos, evitar discusiones antes de dormir, escuchar música suave, respirar despacio, conversar brevemente o realizar una actividad relajante.
  Esta actividad favorece la calidad del descanso, especialmente porque María José refiere que solo algunas veces siente que duerme plenamente.

- **Momentos de pausa durante el día:** incluir pausas breves cuando se observe irritabilidad, dificultad de concentración, frustración, preocupación o necesidad de tranquilidad.
  Esta actividad ayuda a prevenir sobrecarga emocional, favorece la autorregulación y permite retomar actividades con mayor calma.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como “eres importante”, “tu mamá te acompaña”, “puedes hablar de lo que sientes”, “eres valiosa”, “puedes pedir ayuda”, “puedes intentarlo paso a paso” o “tu bienestar importa”.
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Mary Luz Giraldo Zapata	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 27-06-2026

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

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 **Mary Luz Giraldo Zapata**, cuidadora principal y madre de la adolescente **María José Durán Giraldo**, 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 **50 puntos**, correspondiente a **sobrecarga leve a moderada**, con factores sensibles relacionados con el temor frente al futuro de su hija, la percepción de dependencia significativa, la afectación de relaciones familiares y sociales, la inseguridad frente a cómo actuar, la autoexigencia elevada, la ansiedad, la tristeza, la soledad y los conflictos de pareja asociados a la ausencia de diálogo.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **50 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica una sobrecarga leve a moderada. Aunque no manifiesta sentirse extremadamente sobrecargada en términos globales, sí se evidencian áreas específicas con alta carga emocional, especialmente relacionadas con la preocupación por el futuro de María José, la percepción de que depende significativamente de ella y la sensación de que podría hacer más o cuidar mejor.

Se reconoce que Mary Luz asume el cuidado desde el vínculo materno, la responsabilidad, el compromiso y el afecto. No se evidencian sentimientos significativos de vergüenza, enfado constante, rechazo, deseo marcado de delegar el cuidado o pérdida total del control sobre su vida. Estos elementos reflejan una cuidadora funcional y comprometida con el bienestar de su hija. Sin embargo, el compromiso con el rol convive con ansiedad, tristeza, soledad y autoexigencia, aspectos que pueden aumentar el desgaste emocional con el tiempo.

Asimismo, se evidencia una percepción elevada de dependencia por parte de María José. Esta situación ubica a Mary Luz en un lugar central dentro del acompañamiento emocional y cotidiano de su hija, especialmente porque María José presenta TDAH, dificultades de concentración, irritabilidad frecuente, descanso parcialmente reparador, tristeza ocasional y percepción de que algunos problemas no tienen solución. Aunque la adolescente cuenta con algunos apoyos externos, la madre continúa siendo su principal figura de confianza.

De igual manera, se identifica una preocupación intensa frente al futuro de María José. Esta preocupación puede estar relacionada con su diagnóstico, su etapa adolescente, su regulación emocional, la percepción negativa frente a la resolución de problemas, la irritabilidad y las dudas sobre cómo acompañarla de la mejor manera. Esta preocupación anticipatoria representa una carga emocional importante para la cuidadora.

También se observa una afectación importante en la relación con otros miembros de la familia y el entorno social, junto con sentimientos de ansiedad, tristeza y soledad. Según la valoración, estos aspectos no se

relacionan únicamente con el cuidado de su hija, sino también con conflictos en la relación de pareja y ausencia de diálogo. Esta situación puede incrementar la sensación de aislamiento emocional y hacer que el ejercicio del cuidado se viva con mayor tensión interna.

Asimismo, se identifican puntuaciones elevadas en inseguridad frente a lo que debe hacer, percepción de que debería hacer más y sensación de que podría desempeñar mejor su rol. Estos elementos reflejan autoexigencia elevada, posible culpa y necesidad de fortalecer la seguridad en su acompañamiento, sin desconocer que su presencia, escucha y apoyo ya constituyen recursos importantes para María José.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en el diagnóstico, la irritabilidad, la preocupación por el futuro o las tensiones familiares, sino también en momentos de conversación, salidas a comer, televisión, acompañamiento emocional, escucha, tranquilidad y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo entre María José y Mary Luz, favorecen la estabilidad emocional de ambas y permiten que la dinámica de cuidado conserve un componente materno, protector y significativo.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de María José, como alimentación, higiene, descanso, estudio o actividades personales, televisión, conversación familiar, salidas a comer, momentos de socialización y pausas de tranquilidad.
  ¿Por qué? Facilita la organización cotidiana, favorece la concentración y ayuda a disminuir tensiones asociadas a cambios, desorden o dificultad para sostener tareas.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que María José exprese tristeza, enojo, irritabilidad, preocupación, frustración o sensación de no encontrar solución mediante conversación tranquila, escritura, dibujos, palabras sencillas o momentos de escucha.
  ¿Por qué? La expresión emocional ayuda a comprender sus necesidades y disminuye la posibilidad de que el malestar se exprese únicamente como irritabilidad.

- **Manejo de la irritabilidad de María José:** cuando se muestre irritable, hablarle con tono calmado, evitar confrontaciones, ofrecer una pausa, ayudarle a identificar qué la molestó y proponer una actividad tranquila.
  ¿Por qué? Una respuesta calmada favorece la regulación emocional y disminuye tensiones dentro de la convivencia.

- **Manejo de la percepción de "no hay solución":** acompañarla a identificar alternativas sencillas frente a un problema, preguntando qué puede hacer, a quién puede acudir, qué paso pequeño puede intentar o qué apoyo necesita.
  ¿Por qué? Esta estrategia fortalece el afrontamiento y ayuda a disminuir pensamientos rígidos frente a las dificultades.

- **Fortalecimiento de la rutina de descanso:** establecer momentos tranquilos antes de dormir, reducir

estímulos, evitar conversaciones difíciles en la noche y favorecer un ambiente cómodo.
¿Por qué? La calidad del descanso influye en la irritabilidad, la concentración y la regulación emocional de María José.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, madre, personas externas de confianza, amigos cercanos, vecinos o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en conversación, compañía, orientación, socialización o momentos de escucha.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el acompañamiento puede compartirse y que María José cuenta con más personas además de su madre.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a María José en una salida, conversar con ella, compartir televisión, apoyarla en una actividad tranquila o brindarle un espacio de escucha.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la concentración del acompañamiento emocional únicamente en Mary Luz.

- **Fortalecimiento de socialización saludable:** favorecer espacios seguros donde María José pueda compartir con personas de confianza, salir a comer, caminar, hablar o participar en actividades tranquilas.
  ¿Por qué? La socialización saludable amplía sus redes de apoyo y fortalece su bienestar emocional.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades actuales de María José, su diagnóstico, sus apoyos disponibles, sus habilidades, sus intereses y las personas que pueden acompañar su proceso.
  ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite organizar con mayor claridad los apoyos familiares.

- **Manejo de la presión económica:** revisar en familia los gastos relacionados con el cuidado, la educación, el transporte, la alimentación, las actividades de María José y los recursos disponibles.
  ¿Por qué? Organizar la situación económica ayuda a disminuir la tensión y permite planear mejor las responsabilidades cotidianas.

- **Cuidado de la autoexigencia:** reconocer que acompañar a María José es un proceso gradual y que no todo debe resolverse de manera inmediata o perfecta.
  ¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a prevenir culpa, ansiedad y sensación de no estar haciendo lo suficiente.

- **Manejo de la inseguridad frente al cuidado:** identificar situaciones específicas en las que Mary Luz no sabe cómo actuar, especialmente frente a irritabilidad, tristeza, concentración o percepción de problemas sin solución.
  ¿Por qué? Reconocer las situaciones que generan inseguridad permite construir respuestas más

claras y disminuir la sensación de desorientación en el rol.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como ansiedad, tristeza frecuente, soledad, irritabilidad, preocupación constante, autoexigencia, sensación de aislamiento o cansancio emocional.
  ¿Por qué? Reconocer estas señales permite proteger el bienestar emocional de la cuidadora y prevenir mayor desgaste.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre preocupación por el futuro, conflictos de pareja, ausencia de diálogo, soledad, ansiedad, responsabilidades familiares o sentimientos asociados al rol materno.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga emocional se acumule silenciosamente.

- **Cuidado de las relaciones familiares y sociales:** identificar personas de confianza con quienes Mary Luz pueda retomar comunicación, conversar o recibir apoyo emocional.
  ¿Por qué? La valoración evidencia afectación en relaciones familiares y del entorno social, por lo que fortalecer vínculos ayuda a disminuir aislamiento.

- **Pausas de autocuidado:** realizar pausas breves durante el día para descansar, respirar, tomar agua, caminar, escuchar música, orar, conversar con alguien de confianza o realizar una actividad agradable.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar el bienestar físico y emocional, especialmente cuando existen ansiedad, tristeza, soledad y autoexigencia.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como salir a comer, ver televisión, hablar y compartir en familia.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo madre-hija y permiten que el acompañamiento también incluya cercanía, disfrute y afecto.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, orientar, contener, estar pendiente, brindar apoyo, sostener la comunicación y permanecer presente en el proceso de María José.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece su seguridad en el rol de cuidado y disminuye la sensación de que debería hacer más todo el tiempo.

- **Prevención del aumento de la carga:** debido a que actualmente se identifica sobrecarga leve a moderada, continuar observando señales como ansiedad constante, tristeza frecuente, aislamiento, conflictos familiares, preocupación por el futuro, autoexigencia elevada, cansancio emocional o sensación de no saber cómo actuar.
  ¿Por qué? La prevención permite mantener la estabilidad familiar y evitar que la carga aumente y afecte de manera más importante el bienestar de la cuidadora y la dinámica familiar.

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

.

