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: Maria Ofanelly Giraldo Castañeda		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **10-06-2026**
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 señora **Maria Ofanelly Giraldo Castañeda**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, funcional, social y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **73 años**, su condición de discapacidad, las limitaciones para realizar algunas actividades diarias, la tristeza persistente asociada a su enfermedad y a la sensación de dependencia hacia su familia, el descanso parcialmente reparador, el cansancio ocasional, la irritabilidad habitual, la ausencia de redes de apoyo externas al núcleo familiar y la importancia del acompañamiento cercano que recibe por parte de su hija y cuidadora, **Deisy Lorena Giraldo Castañeda**.

Actualmente, Maria Ofanelly cuenta con apoyo familiar cercano, especialmente por parte de su hija, a quien identifica como figura de confianza cuando tiene algún problema o se siente triste. En el entorno familiar comparte actividades como **ver televisión, escuchar música y hablar**, espacios que favorecen la convivencia, la comunicación, la compañía, la recreación tranquila y el acompañamiento emocional dentro del hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración Maria Ofanelly manifestó que cuando tiene algún problema o se siente triste sí se lo cuenta a su hija, se reconoce la existencia de un canal de comunicación emocional positivo dentro del núcleo familiar. Este aspecto resulta favorable, ya que le permite expresar tristeza, preocupación, cansancio, irritabilidad, dificultad física o necesidad de apoyo en un entorno cercano, protector y confiable.

Asimismo, se evidencia que Maria Ofanelly percibe apoyo familiar frente a las cosas que le gustan, manifestando que su familia la apoya “en todo”. Este respaldo fortalece su seguridad emocional, autoestima, sentido de pertenencia y confianza. Sin embargo, la tristeza que refiere sentir la mayor parte del día muestra que, aunque cuenta con apoyo familiar, requiere mayor contención emocional frente a la vivencia de su enfermedad, la pérdida parcial de autonomía y la sensación de depender de sus familiares.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Maria Ofanelly no refiere dificultades para concentrarse; este aspecto representa una fortaleza en su funcionamiento cotidiano. Sin embargo, sí manifiesta dificultades para realizar algunas actividades debido a su discapacidad. Estas limitaciones pueden afectar su autonomía, movilidad, seguridad, desempeño diario, participación, percepción de independencia y estado emocional, especialmente porque ella relaciona su tristeza con la enfermedad y con la sensación de depender de su familia.

De igual manera, se identifica que actualmente no manifiesta interés en participar en actividades deportivas o recreativas externas. Este aspecto puede relacionarse con su condición de salud, el cansancio ocasional, la tristeza persistente, la irritabilidad, el descanso no reparador y la percepción de limitación frente a sus capacidades actuales. No obstante, conserva actividades significativas dentro del hogar, como ver televisión, escuchar música y conversar, las cuales pueden fortalecerse como recursos protectores para su bienestar emocional.

En cuanto a sus redes de apoyo emocional externas, se evidencia una ausencia importante, ya que Maria Ofanelly no suele pasar tiempo con personas diferentes a su familia, no realiza actividades con personas externas y no recibe apoyo emocional por fuera del hogar cuando se siente triste o enojada. Esta situación muestra que su red de apoyo se encuentra concentrada casi exclusivamente en su familia, especialmente en su hija. Aunque el apoyo familiar es positivo, la ausencia de redes externas puede reducir sus oportunidades de socialización, distracción, escucha complementaria y participación comunitaria.

En el área de autocuidado, Maria Ofanelly refiere que solo algunas veces descansa plenamente al dormir, que en ocasiones se despierta durante la noche, que algunas veces se cansa con mayor facilidad y que se siente más irritable de lo habitual. No presenta cambios significativos en la alimentación. Estos elementos muestran estabilidad parcial en algunos hábitos básicos, pero también evidencian señales de malestar cotidiano relacionadas con descanso, energía e irritabilidad, aspectos que pueden incidir en su estado de ánimo, disposición diaria y percepción de bienestar.

En cuanto al estado emocional, Maria Ofanelly no se percibe como una carga para los demás, se considera una persona valiosa, no siente que la mayoría de sus problemas no tengan solución y no se muestra desmotivada frente a su futuro. Estos elementos evidencian autovaloración positiva y recursos internos conservados. Sin embargo, refiere sentirse triste la mayor parte del día, principalmente por su enfermedad y por la sensación de depender de su familia. Este hallazgo representa un aspecto emocional sensible que requiere acompañamiento cercano, espacios de escucha y fortalecimiento de su autonomía posible.
Finalmente, se reconoce que Maria Ofanelly cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar cercano, confianza hacia su hija, actividades compartidas dentro del hogar, conversación familiar, música,

televisión, alimentación estable, autovaloración positiva, ausencia de percepción de carga, reconocimiento de que sus problemas pueden tener solución y ausencia de desmotivación frente al futuro. Al mismo tiempo, se identifican factores por fortalecer relacionados con la tristeza persistente, la enfermedad, la percepción de dependencia, las limitaciones funcionales, la irritabilidad, el descanso parcialmente reparador, los despertares nocturnos ocasionales, el cansancio ocasional, la baja participación social externa y la necesidad de ampliar recursos emocionales y sociales.

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

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

MARIA, OFANELLY, GIRALDO, CASTAÑEDA, FAMILIA, DEISY, HIJA, APOYO, TELEVISIÓN, MÚSICA, HABLAR, CALMA, VALOR, DESCANSO, RUTINA, ÁNIMO, CONFIANZA, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, calma, enojo, cansancio, irritabilidad, preocupación, dependencia, tranquilidad, confianza y bienestar, para que Maria Ofanelly pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, especialmente porque se identificó tristeza la mayor parte del día asociada a su enfermedad y a la sensación de depender de su familia.

- **Actividad "Así me siento hoy":** elaborar una ficha diaria donde Maria Ofanelly pueda señalar o expresar si se siente tranquila, triste, cansada, irritable, acompañada, con ánimo, con sueño, preocupada, dependiente o con necesidad de hablar.
  Esta actividad permite reconocer cambios en su estado emocional y físico, facilitando que su hija y familia identifiquen oportunamente sus necesidades.

- **Espacio de conversación con la hija:** promover momentos tranquilos donde Maria Ofanelly pueda hablar con Deisy Lorena sobre cómo se siente, qué actividad disfrutó, qué se le dificultó, si presentó cansancio, si descansó bien, si se sintió irritable o si necesita apoyo.
  Esta actividad fortalece el vínculo de confianza con su hija, quien fue identificada como su principal figura de apoyo emocional.

- **Actividad "Lo que siento frente a mi enfermedad":** realizar un espacio de conversación donde Maria Ofanelly pueda expresar cómo vive su enfermedad, qué limitaciones le generan tristeza, qué extraña hacer con mayor independencia y qué necesita para sentirse acompañada.
  Esta actividad permite acompañar emocionalmente el impacto que la enfermedad y la discapacidad tienen sobre su bienestar cotidiano.

- **Actividad "Mi vida antes y ahora":** construir una ficha o conversación guiada donde Maria Ofanelly pueda reconocer cambios que ha vivido por su discapacidad, actividades que antes realizaba con mayor facilidad y actividades que actualmente puede conservar o adaptar.
  Esta actividad ayuda a comprender su tristeza desde los cambios funcionales vividos, sin reducir su identidad únicamente a la enfermedad.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, recuerdos, esfuerzos y aspectos positivos de Maria Ofanelly, resaltando su historia de vida, su importancia dentro de la familia 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 enfermedad, discapacidad o edad no disminuye su dignidad, valor personal ni importancia dentro de su familia.
  Esta actividad permite conservar su percepción positiva de sí misma y trabajar la sensación de dependencia sin que se transforme en sentimiento de carga.

- **Actividad "Puedo participar a mi ritmo":** identificar actividades que Maria Ofanelly puede realizar con autonomía, con apoyo parcial o con acompañamiento completo.
  Esta actividad favorece su independencia posible y disminuye la sensación de dependencia total.

- **Actividad "Mi futuro paso a paso":** construir una ficha donde Maria Ofanelly pueda identificar pequeñas acciones que le generen bienestar, como escuchar música, conversar con su hija, descansar mejor, ver televisión acompañada, expresar cómo se siente o realizar una actividad corta.
  Esta actividad permite conservar su motivación frente al futuro desde acciones cercanas, sencillas y posibles.

- **Actividad "Cuando me siento triste puedo…":** elaborar una ficha con opciones como hablar con mi hija, escuchar música, descansar, ver televisión acompañada, respirar, pedir compañía, recordar un momento agradable o realizar una actividad tranquila.
  Esta actividad brinda herramientas concretas para momentos de tristeza persistente.

- **Actividad "Soluciones posibles":** trabajar situaciones que Maria Ofanelly perciba como difíciles, identificando alternativas realistas, apoyos disponibles y pasos concretos para afrontarlas.
  Esta actividad fortalece su capacidad de afrontamiento y conserva la percepción positiva de que los problemas pueden tener solución.

- **Actividad "Un paso a la vez":** seleccionar una preocupación y dividirla en acciones pequeñas, posibles y ordenadas.
  Esta actividad ayuda a disminuir la sensación de bloqueo, tristeza o dependencia frente a situaciones relacionadas con su enfermedad.

- **Actividad "Lo que me ayuda a sentirme mejor":** elaborar una ficha con actividades, personas o espacios que le generen tranquilidad, como hablar con su hija, escuchar música, ver televisión, conversar con la familia, descansar o permanecer en un ambiente tranquilo.
  Esta actividad permite identificar recursos cotidianos para momentos de tristeza, irritabilidad, cansancio o preocupación.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como ver televisión, escuchar música y hablar.
  Esta actividad favorece el vínculo familiar, la convivencia, la comunicación y la construcción de momentos positivos dentro del hogar.

- **Actividad "Música y recuerdos":** utilizar la música como estrategia para conversar sobre recuerdos, emociones, gustos y momentos significativos.
  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, memoria, atención, orientación y vínculo familiar.

- **Actividad "Conversaciones tranquilas":** promover espacios cortos de diálogo donde pueda expresar cómo se siente sin presión, sin interrupciones y con acompañamiento respetuoso.
  Esta actividad fortalece la expresión emocional y disminuye la acumulación de tristeza.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, música, conversación familiar, pausas de tranquilidad, contacto con personas cercanas 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 televisión; primero conversación y después pausa.
  Esta actividad favorece la organización y participación tranquila.

- **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 su funcionalidad, seguridad y participación sin generar frustración.

- **Actividad "Lo que puedo hacer y lo que necesito apoyo":** elaborar una lista donde Maria Ofanelly identifique actividades que puede realizar sola, actividades que puede hacer con apoyo parcial y actividades que requieren acompañamiento.
  Esta actividad permite conservar su independencia posible sin desconocer las limitaciones derivadas de su discapacidad.

- **Fortalecimiento de autonomía cotidiana:** permitir que participe en pequeñas decisiones de su rutina, como elegir música, escoger una actividad tranquila, decidir el momento de descanso o indicar cuándo necesita apoyo.
  Esta actividad fortalece su percepción de control y disminuye la sensación de dependencia.

- **Manejo del cansancio ocasional:** 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.

- **Manejo del descanso parcialmente reparador:** establecer momentos previos al sueño con actividades calmadas, disminución de ruidos, ambiente cómodo, conversación tranquila, respiración lenta o música suave.
  Esta actividad favorece el descanso, especialmente porque refiere que solo algunas veces descansa plenamente.

- **Observación de despertares nocturnos:** registrar si se despierta durante la noche, cuántas veces ocurre, si se relaciona con preocupación, tristeza, necesidad de ir al baño, dolor, incomodidad, ruido o cambios en el ambiente.
  Esta actividad permite comprender mejor los despertares nocturnos ocasionales y su relación con el cansancio diurno.

- **Actividad "Lo que me ayuda a dormir mejor":** identificar condiciones que favorecen el descanso, como ambiente tranquilo, menor ruido, horarios estables, comodidad, música suave, oración, respiración lenta o conversación tranquila antes de dormir.
  Esta actividad permite reconocer recursos que apoyen un descanso más reparador.

- **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, mal descanso, tristeza, dolor, frustración o sensación de dependencia.
  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 mi hija, cambiar de actividad o permanecer en un espacio tranquilo.
  Esta actividad permite construir alternativas concretas frente a la irritabilidad.

- **Acompañamiento frente a la tristeza persistente:** cuando Maria Ofanelly manifieste tristeza o se observe bajo ánimo, ofrecer escucha tranquila, compañía familiar, conversación con su hija, música, televisión acompañada o una actividad agradable.
  Esta actividad permite responder de manera cercana a la tristeza relacionada con su enfermedad y sensación de dependencia.

- **Actividad "Pequeños momentos de alegría":** registrar actividades sencillas que le generen bienestar, como escuchar una canción, conversar con su hija, ver televisión acompañada, descansar bien o compartir en familia.
  Esta actividad fortalece la motivación y el reconocimiento de experiencias positivas.

- **Ampliación gradual de redes de apoyo:** identificar espacios seguros y tranquilos donde Maria Ofanelly pueda interactuar progresivamente con vecinos, conocidos, familiares ampliados, grupos comunitarios 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 "Mi red de apoyo":** construir una ficha sencilla donde identifique apoyos familiares, sociales, comunitarios o institucionales disponibles para compañía, orientación y ayuda en momentos de dificultad.
  Esta actividad fortalece la percepción de acompañamiento y permite visualizar diferentes fuentes de apoyo.

- **Actividad "Pequeños logros del día":** registrar con palabras sencillas las actividades que logró realizar, como conversar, escuchar música, descansar, expresar una emoción, participar en una actividad corta o pedir apoyo.
  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 tristeza, irritabilidad, cansancio, preocupación, dificultad para dormir o necesidad de calma.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como "usted es importante", "su familia la acompaña", "usted es valiosa", "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.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Deisy Lorena Giraldo Castañeda	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **10-06-2026**

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 **Deisy Lorena Giraldo Castañeda**, cuidadora de **Maria Ofanelly Giraldo Castañeda**, 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 **56 puntos**, correspondiente a **sobrecarga ligera en el límite superior**, con aspectos sensibles relacionados con el estrés, la angustia, el cuidado simultáneo de dos personas con discapacidad, la tensión elevada por múltiples responsabilidades, la percepción alta de dependencia, la expectativa de ser la cuidadora principal, la preocupación frente al futuro, la presión económica, la afectación de su vida privada y la marcada autoexigencia al considerar que podría cuidar mejor.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **56 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica **sobrecarga ligera**, ubicada en el límite superior del rango de 47 a 56 puntos. Este resultado permite reconocer que Deisy Lorena presenta una carga significativa asociada al rol de cuidado, sin alcanzar el rango de sobrecarga intensa, pero con señales claras de estrés, angustia y acumulación de responsabilidades.

Se reconoce que Deisy Lorena asume el cuidado desde el vínculo familiar, el compromiso, la responsabilidad y la disposición de acompañamiento. Sin embargo, durante la valoración se identifica que actualmente cuida a **dos personas con discapacidad**, situación que incrementa la exigencia diaria, la carga mental, la disponibilidad de tiempo, la organización de rutinas, la respuesta ante necesidades simultáneas y la presión emocional sostenida.

Asimismo, se evidencia una tensión elevada al tener que cuidar a su familiar y atender además otras responsabilidades. Esta situación muestra que la cuidadora no solo sostiene tareas de acompañamiento directo, sino también obligaciones personales, familiares, económicas y cotidianas que aumentan su sensación de estrés. La combinación de roles puede generar desgaste silencioso si no se distribuyen apoyos de manera oportuna.

De igual manera, se identifica una percepción alta de dependencia por parte de Maria Ofanelly. Deisy percibe que su familiar depende de ella y que espera que sea quien asuma el cuidado como una de las principales figuras disponibles. Esta centralización del cuidado puede generar presión emocional constante, especialmente cuando la red de apoyo externa de Maria Ofanelly es limitada y su acompañamiento se concentra principalmente en el núcleo familiar.

Otro aspecto central corresponde al temor elevado frente al futuro de Maria Ofanelly. Esta preocupación puede relacionarse con la evolución de su condición de salud, el aumento posible de dependencia, el

descanso parcialmente reparador, la tristeza persistente, la irritabilidad, la ausencia de redes externas y las necesidades futuras de cuidado. Esta preocupación anticipatoria aumenta la carga emocional de la cuidadora. También se evidencia preocupación económica alta, relacionada con los gastos del cuidado, salud, alimentación, transporte, medicamentos, controles, necesidades del hogar y el sostenimiento de otras responsabilidades. La presión económica puede aumentar la angustia, especialmente cuando se combina con el cuidado simultáneo de dos personas con discapacidad.

Además, se observa afectación de su vida privada, ya que Deisy refiere no contar completamente con el espacio personal que desearía debido a las responsabilidades del cuidado. Este aspecto representa una señal importante de desgaste, porque limita sus momentos de descanso, desconexión, actividades propias y recuperación emocional.

La autoexigencia aparece de manera marcada, especialmente en la percepción de que podría cuidar mejor a su familiar y en la sensación de que debería hacer más de lo que hace. Estas respuestas muestran alto compromiso, pero también presión interna, culpa posible o sensación de insuficiencia frente a demandas que son amplias y sostenidas. Por ello, se recomienda fortalecer el reconocimiento de sus esfuerzos y la distribución del cuidado.

Finalmente, se recomienda mantener actividades compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la discapacidad, la dependencia, la tristeza, la irritabilidad, el descanso, la economía, la angustia o la sobrecarga, sino también en momentos de conversación, música, televisión, acompañamiento tranquilo, descanso, escucha y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo familiar, favorecen la estabilidad emocional de Maria Ofanelly y permiten que Deisy Lorena desempeñe su rol de manera más equilibrada, sin desconocer la necesidad urgente de cuidar también su propio bienestar.

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

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Maria Ofanelly exprese tristeza, dependencia, cansancio, irritabilidad, preocupación, dificultad física o necesidad de apoyo mediante conversación tranquila, palabras sencillas o fichas emocionales.
  ¿Por qué? La persona con discapacidad presenta tristeza la mayor parte del día y malestar relacionado con su enfermedad.

- **Manejo de la tristeza persistente:** cuando Maria Ofanelly se muestre triste, ofrecer escucha, compañía, música, conversación familiar o una actividad tranquila.
  ¿Por qué? La tristeza está asociada a su condición de salud y a la sensación de depender de su familia.

- **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? Maria Ofanelly presenta limitaciones en actividades cotidianas debido a su discapacidad.

- **Fortalecimiento de autonomía posible:** identificar actividades que Maria Ofanelly puede realizar sola, con apoyo parcial o con acompañamiento completo.
  ¿Por qué? Esto favorece su independencia posible y disminuye la sensación de dependencia total.

- **Manejo de la dependencia percibida:** diferenciar cuándo Maria Ofanelly requiere apoyo real, cuándo necesita supervisión y cuándo puede participar con autonomía parcial.
  ¿Por qué? La cuidadora percibe alta dependencia, lo cual aumenta la carga emocional.

- **Manejo del cansancio ocasional:** permitir pausas cuando Maria Ofanelly se muestre fatigada o con baja disposición.
  ¿Por qué? La persona con discapacidad refiere cansancio algunas veces.

- **Seguimiento del descanso:** observar si logra descansar plenamente, si se despierta durante la noche y cómo se muestra al día siguiente.
  ¿Por qué? Presenta descanso parcialmente reparador y despertares nocturnos ocasionales.

- **Manejo de la irritabilidad:** cuando Maria Ofanelly se muestre irritable, hablarle con tono calmado, evitar confrontaciones, ofrecer una pausa y revisar si la emoción se relaciona con cansancio, mal descanso, tristeza, dolor o frustración.
  ¿Por qué? La irritabilidad fue identificada durante la valoración.

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

- **Actividad “Mi red de apoyo”:** elaborar un listado con familiares, vecinos, conocidos, instituciones o personas cercanas que puedan brindar apoyo ocasional en conversación, acompañamiento, diligencias o momentos de relevo.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede apoyarse en una red y no recaer únicamente en Deisy Lorena.

- **Actividad “Lo que puedo delegar”:** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como conversar con Maria Ofanelly, acompañarla mientras escucha música, compartir televisión, apoyarla en una actividad corta o ayudar con una diligencia.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a prevenir que la sobrecarga ligera avance hacia sobrecarga intensa.

- **Distribución familiar del cuidado:** conversar con otros familiares sobre formas concretas de apoyo, horarios, tareas específicas o acompañamientos ocasionales.
  ¿Por qué? Deisy Lorena asume una carga significativa, especialmente porque cuida a dos personas con discapacidad.

- **Organización del cuidado de dos personas con discapacidad:** diferenciar necesidades de cada persona cuidada, horarios, apoyos requeridos, tareas prioritarias y actividades que pueden compartirse con otros familiares.
  ¿Por qué? La doble responsabilidad aumenta la carga diaria, la tensión y la angustia.

- **Manejo de la tensión por múltiples responsabilidades:** organizar las tareas por prioridad, diferenciar lo urgente de lo que puede esperar y evitar asumir todas las responsabilidades al mismo tiempo.
  ¿Por qué? La escala muestra tensión elevada al cuidar y atender otras obligaciones.

- **Cuidado del tiempo personal:** identificar momentos protegidos durante la semana para descansar, caminar, conversar con alguien de confianza, orar, escuchar música o realizar una actividad propia.
  ¿Por qué? La cuidadora refiere afectación de su vida privada y falta de espacios personales.

- **Cuidado de la vida privada:** establecer espacios breves de desconexión, silencio o descanso que no estén centrados en el cuidado.
  ¿Por qué? La recuperación de tiempo personal ayuda a disminuir la carga emocional acumulada.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades actuales de Maria Ofanelly, los apoyos disponibles, posibles cambios funcionales y formas de acompañamiento a largo plazo.
  ¿Por qué? El temor frente al futuro fue uno de los aspectos más altos dentro de la escala de Zarit.

- **Manejo de la presión económica:** revisar en familia los gastos relacionados con cuidado, salud, transporte, alimentación, medicamentos, controles, ayudas técnicas y necesidades del hogar.
  ¿Por qué? La preocupación económica aparece elevada y contribuye a la angustia de la cuidadora.

- **Cuidado emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como estrés persistente, angustia, llanto, irritabilidad, cansancio emocional, preocupación constante, culpa, sensación de no poder descansar o dificultad para delegar.
  ¿Por qué? La cuidadora presenta sobrecarga ligera en el límite superior y refiere estrés y angustia.

- **Manejo de la angustia:** cuando sienta acumulación de responsabilidades, hacer una pausa, respirar, identificar la tarea prioritaria y pedir apoyo si es necesario.
  ¿Por qué? La angustia se relaciona con la doble carga de cuidado y múltiples obligaciones.

- **Manejo de la autoexigencia:** reconocer que cuidar a dos personas con discapacidad es una responsabilidad exigente y que estar presente, acompañar, organizar y responder a necesidades ya representa un esfuerzo significativo.
  ¿Por qué? La escala muestra alta percepción de que podría cuidar mejor.

- **Manejo de la idea de "podría cuidar 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 la autoevaluación negativa.

- **Manejo de la idea de "debería hacer más":** elaborar una lista de acciones que Deisy 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.

- **Diferenciación entre compromiso y responsabilidad exclusiva:** reconocer que acompañar con afecto no significa asumir sola todas las necesidades de cuidado.
  ¿Por qué? El cuidado se encuentra fuertemente centralizado en Deisy Lorena.

- **Pausas de autocuidado:** realizar pausas breves durante el día para respirar, tomar agua, descansar, estirar el cuerpo, escuchar música, 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 y personas de confianza, sin que el cuidado limite innecesariamente estos espacios.
  ¿Por qué? Aunque la escala no evidencia afectación social importante, mantener estos espacios ayuda a prevenir desgaste futuro.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre economía, cuidado de dos personas con discapacidad, futuro, dependencia, responsabilidades, cansancio, angustia y sentimientos asociados al rol.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga se acumule silenciosamente.

- **Reconocimiento de capacidad en el cuidado:** valorar que Deisy Lorena cuenta con compromiso, disposición y permanencia en el acompañamiento, aun en medio de múltiples responsabilidades.
  ¿Por qué? No se evidencia incapacidad para continuar cuidando ni pérdida del control sobre su vida, aunque sí existe carga emocional importante.

- **Fortalecimiento de herramientas de cuidado:** buscar estrategias sencillas para acompañar la tristeza, la irritabilidad, el descanso no reparador y la dependencia funcional de Maria Ofanelly.
  ¿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, compartir momentos tranquilos y acompañar actividades agradables.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y permiten que el cuidado también incluya compañía, disfrute y afecto.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que Deisy realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, orientar, apoyar actividades, brindar seguridad, organizar rutinas, atender necesidades y sostener el cuidado de dos personas con discapacidad.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos permite valorar el acompañamiento que realiza y disminuir la sensación de insuficiencia.

- **Atención de la sobrecarga ligera en límite superior:** debido a que actualmente se identifica sobrecarga ligera con puntaje de 56, continuar observando señales como aumento de angustia, mayor estrés, presión económica persistente, cansancio emocional, irritabilidad, pérdida de espacios personales, dificultad para delegar o sensación de asumir sola el cuidado.
  ¿Por qué? La identificación oportuna de estas señales permite evitar que la carga avance hacia sobrecarga intensa y afecte el bienestar de la cuidadora y la dinámica familiar.

