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: Argemiro de Jesús Buitrago Muñoz		**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 **Argemiro de Jesús Buitrago Muñoz**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, funcional y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **63 años**, su condición de discapacidad, las dificultades que presenta para concentrarse con facilidad, las limitaciones en actividades diarias derivadas de su discapacidad, el cansancio frecuente, el descanso parcialmente reparador, los despertares nocturnos ocasionales, la frustración que aparece en algunos momentos, la tristeza ocasional, la desmotivación parcial frente al futuro y la ausencia de redes de apoyo externas al núcleo familiar.

Actualmente, el señor Argemiro cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Luz María Buitrago Muñoz**, quien representa una figura importante dentro de su proceso de apoyo, acompañamiento cotidiano y contención emocional. Se identifica que dentro del entorno familiar participa en actividades como ver televisión, hablar, compartir y, en algunas ocasiones, caminar, lo cual constituye un factor protector relevante para su bienestar emocional, su sentido de pertenencia y la conservación de espacios de convivencia dentro del hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración Argemiro manifestó que cuando tiene algún problema o se siente triste sí se lo comunica a su familia, se reconoce la existencia de canales de comunicación emocional dentro del núcleo familiar. Este aspecto resulta favorable, ya que permite que sus emociones, preocupaciones, frustraciones o necesidades puedan ser expresadas en un entorno cercano. La familia aparece como su principal fuente de apoyo y escucha, especialmente porque no se identifican redes externas significativas por fuera del hogar.

Asimismo, se evidencia que Argemiro percibe apoyo familiar frente a las cosas que le gustan. Este respaldo fortalece su seguridad emocional, su autoestima y su sensación de acompañamiento dentro de la vida cotidiana. La existencia de un entorno familiar disponible constituye un recurso importante, especialmente en un momento en el que la discapacidad ha impactado su motivación personal, su concentración, su energía y la forma como afronta sus actividades diarias.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Argemiro refiere que ya no se concentra con facilidad, situación que puede influir en la organización de sus rutinas, el seguimiento de actividades, la disposición para participar y la forma como enfrenta las exigencias cotidianas. Además, manifiesta dificultades para realizar algunas actividades debido a su discapacidad, lo cual evidencia que su condición no solo genera limitaciones funcionales, sino también afectación emocional asociada a la pérdida de capacidades, al cansancio y a la frustración que puede experimentar cuando no logra realizar las cosas como antes.

De igual manera, se identifica que no manifiesta interés actual en participar en actividades deportivas o recreativas externas. Este aspecto puede estar relacionado con su discapacidad, el cansancio, la desmotivación parcial frente al futuro, las dificultades de concentración y la ausencia de redes de apoyo fuera de la familia. Sin embargo, dentro de su dinámica familiar conserva actividades significativas como hablar, compartir, ver televisión y caminar ocasionalmente, las cuales pueden fortalecerse como espacios de bienestar, movilidad suave, conversación y acompañamiento emocional.

En cuanto a sus redes de apoyo emocional externas, se evidencia una limitación importante, ya que Argemiro no suele pasar tiempo con personas diferentes a su familia, no realiza actividades con personas externas y no recibe apoyo emocional por fuera del núcleo familiar cuando se siente triste o enojado. Esta situación muestra que su red social se encuentra reducida al entorno familiar, lo cual puede aumentar la sensación de aislamiento y hacer que todo su sostén emocional recaiga principalmente en su familia y en su cuidadora.

En el área de autocuidado, Argemiro refiere que solo a veces descansa plenamente al dormir y que se despierta durante la noche en algunas ocasiones. También manifiesta cansarse con mayor facilidad debido a su discapacidad y sentirse más irritable en algunos momentos, especialmente cuando se frustra. Aunque no presenta cambios significativos en la alimentación, estos elementos muestran un bienestar fluctuante, en el que el descanso, la energía y la regulación emocional se ven afectados por su condición y por la manera como vive sus limitaciones funcionales.

En cuanto al estado emocional, Argemiro 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 aspectos evidencian recursos personales positivos, autovaloración conservada y capacidad para reconocer alternativas frente a sus dificultades. No obstante, manifiesta sentirse triste en ocasiones y desmotivado frente a su futuro algunas veces, situación que se articula con el desánimo observado durante la valoración y con el impacto subjetivo que la discapacidad ha generado en su vida diaria.

Finalmente, se reconoce que Argemiro cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar, comunicación con su familia, actividades compartidas en el hogar, autovaloración positiva, ausencia de percepción de carga, alimentación estable y disposición a expresar sus emociones dentro del entorno cercano. Al mismo tiempo, se identifican factores de vulnerabilidad relacionados con la discapacidad, las dificultades de concentración, las limitaciones funcionales, el cansancio frecuente, el descanso parcialmente reparador, los despertares nocturnos ocasionales, la frustración, la tristeza ocasional, la desmotivación parcial frente al futuro y la ausencia de redes externas. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia

el fortalecimiento de la expresión emocional, la organización de rutinas, la conservación de actividades significativas, la ampliación gradual de apoyos y el reconocimiento de sus capacidades actuales.

- **Sopa de letras de familia, ánimo y bienestar:** realizar una sopa de letras sencilla, con letra grande y acompañamiento familiar.

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

ARGEMIRO, JESÚS, FAMILIA, LUZ, MARÍA, APOYO, TELEVISIÓN, HABLAR, COMPARTIR, CAMINAR, CALMA, VALOR, DESCANSO, RUTINA, CONFIANZA, FRUSTRACIÓN, ÁNIMO, BIENESTAR.

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

- **Espacio de conversación familiar:** promover momentos tranquilos donde Argemiro pueda hablar

con su familia sobre cómo se siente, qué le preocupa, qué actividades se le dificultan, cuándo se siente frustrado, qué le genera cansancio y qué necesita para sentirse acompañado.
Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite que sus emociones sean reconocidas dentro de su principal red de apoyo.

- **Actividad "Lo que siento frente a mi discapacidad":** elaborar una ficha o cuaderno donde Argemiro pueda expresar aquello que le genera tristeza, desánimo, frustración o preocupación en relación con los cambios que ha vivido por su discapacidad.
  Esta actividad permite organizar emocionalmente su experiencia actual y reconocer cómo las limitaciones funcionales influyen en su bienestar cotidiano.

- **Actividad "Lo que puedo hacer a mi ritmo":** elaborar una lista de actividades que Argemiro puede realizar de manera tranquila, como ver televisión, hablar, compartir, caminar ocasionalmente, descansar, escuchar música o permanecer en compañía de su familia.
  Esta actividad favorece el reconocimiento de sus capacidades actuales y ayuda a disminuir la frustración frente a las actividades que se le dificultan.

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

- **Actividad "Mi futuro paso a paso":** construir una ficha donde Argemiro pueda identificar pequeñas acciones que le generen bienestar, como conversar con su familia, caminar acompañado, descansar mejor, participar en una actividad del hogar o expresar una emoción durante el día.
  Esta actividad permite trabajar la desmotivación parcial frente al futuro desde acciones sencillas, cercanas y posibles.

- **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, ver televisión, compartir, caminar en ocasiones, descansar o permanecer en un ambiente calmado.
  Esta actividad permite identificar recursos cotidianos que pueden ayudarle en momentos de tristeza, frustración, cansancio o preocupación.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como ver televisión, hablar, compartir y caminar ocasionalmente en compañía.
  Esta actividad favorece el vínculo familiar, la cercanía afectiva, la convivencia y la construcción de momentos positivos dentro de su rutina diaria.

- **Caminatas acompañadas y pausadas:** conservar caminatas cortas, seguras y ajustadas a su

energía, de acuerdo con su disposición y condiciones físicas.
Esta actividad favorece la movilidad, la distracción, la conversación, la participación familiar y el bienestar emocional.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, conversación familiar, caminatas ocasionales, momentos de compartir, 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 el equilibrio entre actividad y descanso.

- **Actividad "Primero y después":** utilizar una secuencia sencilla para organizar actividades, por ejemplo: primero descansar y después caminar; primero hablar con la familia y después ver televisión; primero realizar una actividad corta y después hacer una pausa.
  Esta actividad favorece la organización de rutinas, el seguimiento de actividades y la participación tranquila dentro del hogar.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como ver televisión, hablar, compartir con la familia, caminar en ocasiones, descansar y permanecer en espacios tranquilos.
  Esta actividad permite reconocer intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Ejercicios suaves de atención y concentración:** realizar actividades como sopas de letras, clasificar objetos, recordar actividades del día, mirar imágenes y conversar sobre ellas, completar palabras sencillas, organizar objetos del hogar o seguir instrucciones breves.
  Estas actividades favorecen la concentración, la memoria, la comunicación y la participación activa de acuerdo con sus capacidades.

- **Manejo del cansancio frecuente:** organizar las actividades de manera pausada, evitando esfuerzos prolongados y permitiendo descansos cuando se observe fatiga, baja disposición o necesidad de tranquilidad.
  Esta actividad ayuda a respetar sus ritmos físicos y a disminuir el malestar asociado al cansancio y a la discapacidad.

- **Rutina de sueño y tranquilidad:** establecer momentos previos al sueño con actividades calmadas, como disminuir ruidos, evitar preocupaciones antes de dormir, escuchar música suave, conversar brevemente, respirar despacio y mantener un ambiente cómodo.
  Esta actividad favorece el descanso, especialmente porque Argemiro refiere que solo a veces descansa plenamente y que se despierta durante la noche en algunas ocasiones.

- **Manejo de la frustración:** cuando se observe frustración, ofrecer un ambiente tranquilo, hablarle con

tono calmado, permitir una pausa, evitar confrontaciones y acompañarlo a retomar la actividad de manera más sencilla o por pasos.
Esta actividad favorece la regulación emocional y permite disminuir tensiones asociadas a las limitaciones funcionales.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una lista donde Argemiro identifique a las personas que le brindan apoyo, compañía y confianza dentro de su familia.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de su red de apoyo actual y permite visualizar con quién puede contar cuando se siente triste, cansado, frustrado o desmotivado.

- **Ampliación gradual de espacios de interacción:** identificar espacios seguros y tranquilos donde Argemiro pueda relacionarse progresivamente con personas cercanas, vecinos o conocidos, de acuerdo con su disposición, condiciones físicas y acompañamiento familiar.
  Esta actividad permite ampliar sus oportunidades de socialización, sin desconocer que su principal red de apoyo actualmente se encuentra en la familia.

- **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, frustración, cansancio, dificultad para dormir, preocupación o necesidad de calma.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como "usted es importante", "su familia lo acompaña", "su opinión cuenta", "usted es valioso", "puede hablar de lo que siente", "puede avanzar a su ritmo" o "su 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 Luz María Buitrago Muñoz	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **11-06-2026**

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

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

Desde el área de Trabajo Social, se establecen las siguientes recomendaciones dirigidas a la señora **Luz María Buitrago Muñoz**, cuidadora principal y hermana del señor **Argemiro de Jesús Buitrago Muñoz**, 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**, correspondiente a **ausencia de sobrecarga**, aunque se identifican aspectos sensibles relacionados con la preocupación profunda frente al estado emocional de su hermano, el temor intenso por su futuro, la percepción de dependencia, la responsabilidad afectiva dentro del vínculo fraterno, el tiempo personal y la preocupación económica moderada.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **38 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica ausencia de sobrecarga significativa según la interpretación de la escala. Este resultado permite reconocer que Luz María no presenta una vivencia de colapso, rechazo, enojo, vergüenza, agobio intenso, afectación marcada de la salud, pérdida de control sobre su vida o deseo de delegar completamente el cuidado de su hermano.

Se reconoce que Luz María asume el cuidado desde el vínculo fraterno, la responsabilidad, la cercanía afectiva y la sensibilidad frente al estado emocional de Argemiro. Su experiencia no se configura como una sobrecarga global intensa, pero sí como una carga afectiva importante, asociada a la preocupación por la discapacidad de su hermano y por la actitud depresiva que ha notado en él. Esto muestra que su rol de cuidadora no se limita a tareas prácticas, sino que también implica sostener emocionalmente a una persona que atraviesa desánimo, tristeza, frustración y desmotivación parcial frente al futuro.

Asimismo, se evidencia que el principal aspecto sensible de la cuidadora corresponde al temor por el futuro de Argemiro, el cual alcanza la puntuación más alta dentro de la escala. Esta preocupación puede estar relacionada con la evolución de su discapacidad, sus limitaciones funcionales, el cansancio frecuente, las dificultades de concentración, la ausencia de redes externas y la afectación emocional que la cuidadora ha observado durante su acompañamiento.

De igual manera, se identifica una percepción importante de dependencia, ya que Luz María reconoce que su hermano depende de ella y que, en algunos momentos, puede esperar su cuidado como si fuera una de las principales personas con las que cuenta. Esta situación la ubica como una figura central dentro del sistema de apoyo familiar, tanto en el acompañamiento cotidiano como en la contención emocional de Argemiro.

También se observa que la cuidadora percibe cierta reducción de su tiempo personal debido al acompañamiento que brinda, así como una preocupación económica moderada relacionada con los recursos disponibles para el cuidado y los demás gastos. Estos elementos no generan una sobrecarga intensa, pero sí forman parte de la experiencia cotidiana de cuidado y pueden aumentar la tensión si no se equilibran con apoyos familiares, organización de responsabilidades y espacios personales.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la discapacidad, la tristeza, la dependencia o la preocupación por el futuro, sino también en momentos de televisión, conversación, caminatas ocasionales, escucha, tranquilidad, compañía y afecto.

Estos espacios fortalecen el vínculo entre Argemiro y Luz María, favorecen la estabilidad emocional de ambos y permiten que la dinámica de cuidado conserve un componente fraterno, protector y significativo.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Argemiro, como alimentación, higiene, descanso, televisión, conversación familiar, caminatas ocasionales, momentos de compartir y pausas de tranquilidad.
  ¿Por qué? Facilita la organización cotidiana, ayuda a mantener una rutina clara y disminuye la carga mental de la cuidadora frente a las actividades diarias.
- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Argemiro exprese tristeza, frustración, cansancio, preocupación o desmotivación mediante conversación tranquila, palabras sencillas, gestos o momentos de escucha.
  ¿Por qué? La expresión emocional ayuda a comprender sus necesidades y fortalece la comunicación familiar, teniendo en cuenta que él reconoce que comunica a su familia cuando se siente triste o tiene algún problema.

- **Manejo de la tristeza y desánimo de Argemiro:** cuando se observe triste o desanimado, ofrecer escucha tranquila, validar lo que siente y acompañarlo en actividades suaves como conversar, ver televisión, caminar de forma pausada o descansar.
  ¿Por qué? Una respuesta cercana favorece la contención emocional y ayuda a que el impacto emocional de la discapacidad no se viva en soledad.

- **Manejo de la frustración:** cuando Argemiro se frustre por sus limitaciones, hablarle con tono calmado, ofrecer una pausa, dividir la actividad en pasos pequeños y reforzar lo que sí logra realizar.
  ¿Por qué? Esta estrategia disminuye la tensión emocional y fortalece su percepción de capacidad.

- **Manejo del cansancio y las limitaciones funcionales:** organizar las actividades de Argemiro de manera pausada, evitando esfuerzos prolongados y permitiendo descansos cuando se observe fatiga, dificultad o baja disposición.
  ¿Por qué? Respetar sus ritmos físicos favorece su bienestar y evita que el cansancio aumente la frustración o el malestar emocional.

- **Fortalecimiento de la rutina de sueño:** mantener un ambiente tranquilo durante la noche y observar si los despertares se relacionan con incomodidad, preocupación, síntomas físicos, necesidad de acompañamiento o hábitos previos al descanso.
  ¿Por qué? Cuidar el descanso favorece el estado de ánimo, la energía y la regulación emocional de Argemiro.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, vecinos, personas cercanas o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en conversación, compañía, caminatas, diligencias, apoyo emocional o momentos de relevo.

¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y que la responsabilidad no debe recaer únicamente sobre Luz María.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como conversar con Argemiro, acompañarlo a caminar, compartir televisión, apoyar una diligencia, permanecer con él durante un momento del día o colaborar en tareas del hogar.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la concentración del acompañamiento en una sola persona.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades actuales de Argemiro, la evolución de su discapacidad, los apoyos disponibles, las personas que podrían colaborar y las formas de acompañamiento que podrían requerirse más adelante.
  ¿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, las necesidades del hogar, el transporte, la alimentación, la salud, medicamentos, elementos de apoyo y recursos disponibles.
  ¿Por qué? Organizar la situación económica ayuda a disminuir la tensión y permite planear mejor las responsabilidades materiales del cuidado.

- **Cuidado de la preocupación por el estado emocional de Argemiro:** reconocer que observar tristeza, desánimo o frustración en su hermano puede generar inquietud, angustia o carga afectiva.
  ¿Por qué? Identificar esta preocupación permite que la cuidadora también reconozca sus propias emociones frente al proceso de cuidado.

- **Manejo de la autoexigencia:** reconocer que acompañar a una persona con discapacidad es un proceso continuo y que estar presente, escuchar, apoyar y sostener la rutina ya representa un esfuerzo significativo.
  ¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a prevenir culpa, desgaste emocional y sensación de no estar haciendo lo suficiente.

- **Cuidado del tiempo personal:** identificar momentos durante la semana para descansar, realizar una actividad personal, conversar con alguien de confianza, caminar brevemente o atender sus propias necesidades.
  ¿Por qué? Recuperar tiempo personal es importante cuando el cuidado introduce ajustes en la vida cotidiana de la cuidadora.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** aunque no existe sobrecarga significativa, estar atenta a señales como preocupación constante, tristeza, cansancio emocional, irritabilidad, ansiedad frente al futuro, presión económica o sensación de asumir sola el acompañamiento.

¿Por qué? Reconocer estas señales permite conservar la estabilidad de la cuidadora y prevenir que la carga aumente.

- **Pausas de autocuidado:** realizar pausas breves durante el día para respirar, tomar agua, descansar el cuerpo, caminar suavemente, escuchar música, orar, conversar con alguien de confianza o permanecer unos minutos en silencio.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar el bienestar físico y emocional, especialmente cuando existe preocupación sostenida por el estado emocional de un familiar.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre preocupación por el futuro, estado anímico de Argemiro, discapacidad, dependencia, economía, responsabilidades familiares o sentimientos asociados al rol de hermana cuidadora.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga afectiva se acumule silenciosamente.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como ver televisión, hablar, compartir, caminar ocasionalmente y permanecer en ambientes tranquilos.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo fraterno y permiten que el cuidado también incluya cercanía, compañía y afecto.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, sostener rutinas, brindar apoyo, estar pendiente, compartir actividades, responder ante necesidades cotidianas y cuidar desde el vínculo fraterno.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos permite valorar el acompañamiento que realiza y disminuir la sensación de carga emocional silenciosa.

- **Prevención del aumento de la carga:** aunque actualmente se identifica ausencia de sobrecarga significativa, continuar observando señales como aumento de responsabilidades, cansancio frecuente, preocupación constante por el futuro, presión económica, tristeza, irritabilidad, dificultad para descansar o sensación de asumir sola el cuidado.
  ¿Por qué? La prevención permite mantener la estabilidad familiar y evitar que la carga aumente y afecte de manera importante el bienestar de la cuidadora.

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

