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: Blanca Adalgisa Vásquez Vásquez		**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 a la señora **Blanca Adalgisa Vásquez Vásquez**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, funcional y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **89 años**, su condición de discapacidad asociada principalmente a la **pérdida de la visión**, las dificultades para concentrarse, las limitaciones que presenta para realizar actividades de la vida diaria, el cansancio frecuente, la irritabilidad ocasional, los despertares nocturnos algunas veces, la tristeza persistente relacionada con los cambios que ha vivido por su condición visual y el acompañamiento cercano que recibe por parte de su familia y de su cuidadora principal.

Actualmente, Blanca Adalgisa cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **María Consuelo Vásquez Jiménez**, quien representa una figura importante dentro de su proceso de apoyo, cuidado cotidiano, acompañamiento emocional y contención familiar. Se identifica que dentro del entorno familiar participa en actividades como escuchar música y hablar, lo cual constituye un factor protector significativo para su bienestar emocional, su sentido de pertenencia y la conservación de espacios de cercanía dentro del hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración Blanca Adalgisa 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 su tristeza, preocupaciones, pensamientos constantes y necesidades puedan ser expresadas dentro de un entorno cercano. La posibilidad de hablar con su familia representa un recurso importante, especialmente porque su malestar emocional se encuentra relacionado con la pérdida de visión y con la forma en que esta ha transformado su vida cotidiana.

Asimismo, se evidencia que Blanca Adalgisa percibe apoyo familiar frente a las cosas que le gustan. Este respaldo fortalece su seguridad emocional, su confianza y su sensación de acompañamiento dentro del hogar. La familia aparece como una red cercana y presente, lo cual resulta relevante debido a que la usuaria presenta tristeza frecuente y requiere espacios donde pueda sentirse escuchada, acompañada y comprendida frente a las limitaciones que vive actualmente.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Blanca Adalgisa refiere dificultades para concentrarse y dificultades para realizar algunas actividades debido a la pérdida de la visión. Esta situación impacta directamente su autonomía, movilidad, participación, seguridad y manera de desenvolverse en la rutina diaria. La discapacidad visual no solo representa una limitación física o sensorial, sino también una experiencia emocional significativa, ya que ha generado cambios en la forma como realiza sus actividades, en su percepción de independencia y en la manera como se relaciona con su entorno.

De igual manera, se identifica que no manifiesta interés actual en participar en actividades deportivas. Este aspecto puede estar relacionado con su edad, la pérdida visual, el cansancio frecuente, los despertares nocturnos ocasionales, la tristeza y la disminución de seguridad para desplazarse o realizar actividades fuera de su zona de confianza. Sin embargo, conserva actividades significativas como escuchar música, hablar, salir al sol, caminar en compañía y compartir con otra cuidadora, las cuales pueden fortalecerse como espacios de bienestar, estimulación, compañía y regulación emocional.

En cuanto a sus redes de apoyo externas al núcleo familiar, Blanca Adalgisa refiere pasar tiempo con otra cuidadora, con quien realiza actividades como salir al sol, caminar y escuchar música. Además, manifiesta que algunas veces recibe apoyo emocional de esta persona cuando se siente triste o enojada. Este aspecto constituye un factor protector importante, ya que amplía parcialmente su red de acompañamiento más allá del núcleo familiar y le permite contar con otra figura de compañía, interacción y apoyo cotidiano.

En el área de autocuidado, Blanca Adalgisa refiere que logra descansar plenamente al dormir; sin embargo, también manifiesta que en ocasiones se despierta durante la noche. Asimismo, refiere cansarse con más facilidad y sentirse irritable algunas veces, especialmente cuando “le sacan la rabia”. Estos aspectos muestran que su bienestar diario presenta algunas variaciones relacionadas con la energía, el descanso y la regulación emocional. Aunque no presenta cambios significativos en la alimentación, el cansancio, la irritabilidad ocasional y los despertares nocturnos pueden influir en su estado de ánimo y en su disposición para participar en actividades cotidianas.

En cuanto al estado emocional, Blanca Adalgisa 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 recursos personales positivos, conservación de autovaloración y ausencia de desesperanza marcada. No obstante, refiere sentirse triste la mayor parte del día y expresa que “piensa mucho”, lo cual permite reconocer una afectación emocional significativa vinculada con la pérdida de funcionalidad, la discapacidad visual, las limitaciones diarias y los cambios propios de esta etapa de vida.

Finalmente, se reconoce que Blanca Adalgisa cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar, comunicación emocional con su familia, acompañamiento de su cuidadora, presencia de otra cuidadora como apoyo adicional, actividades significativas como escuchar música, hablar, salir al sol y caminar en compañía, autovaloración positiva, ausencia de percepción de carga y motivación frente al futuro. Al mismo tiempo, se identifican factores de vulnerabilidad relacionados con la pérdida de visión, las dificultades para concentrarse, las limitaciones funcionales, el cansancio frecuente, la irritabilidad ocasional,

los despertares nocturnos algunas veces, la tristeza persistente y la carga interna generada por pensar constantemente en su condición. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia el fortalecimiento de la expresión emocional, la seguridad cotidiana, la adaptación a la discapacidad visual, la conservación de actividades significativas y la ampliación de apoyos cercanos.

- **Sopa de letras de familia, música y bienestar:** realizar una sopa de letras sencilla, con letra grande, acompañamiento familiar y apoyo verbal, teniendo en cuenta su pérdida visual.

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

BLANCA, ADALGISA, FAMILIA, CONSUELO, APOYO, MÚSICA, HABLAR, SOL, CAMINAR, CUIDADORA, CALMA, VALOR, DESCANSO, RUTINA, CONFIANZA, ESCUCHA, ÁNIMO, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas con letras grandes, imágenes de alto contraste o apoyo verbal con emociones como alegría, tristeza, calma, enojo, cansancio, preocupación, tranquilidad, confianza y esperanza, para que Blanca Adalgisa pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, especialmente porque durante la valoración se identificó tristeza frecuente, pensamientos constantes y sensibilidad frente a las limitaciones que le genera la pérdida de visión.

- **Espacio de conversación familiar:** promover momentos tranquilos donde Blanca Adalgisa pueda hablar con su familia sobre cómo se siente, qué piensa con frecuencia, qué le genera tristeza, qué actividades se le dificultan y qué necesita para sentirse acompañada.
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar, teniendo en cuenta que ella sí expresa sus emociones dentro del núcleo familiar.

- **Actividad "Lo que siento frente a mi visión":** elaborar una ficha o espacio de conversación donde Blanca Adalgisa pueda expresar lo que ha significado para ella la pérdida visual, las actividades que extraña hacer con mayor facilidad y las emociones que aparecen al depender más de otras personas.
  Esta actividad permite reconocer el impacto emocional de su discapacidad y acompañar la tristeza asociada a los cambios en su autonomía.

- **Actividad "Lo que puedo hacer a mi ritmo":** elaborar una lista de actividades que Blanca Adalgisa puede realizar con acompañamiento o adaptación, como escuchar música, conversar, salir al sol, caminar con apoyo, descansar, compartir con su familia o permanecer en espacios seguros del hogar.
  Esta actividad favorece el reconocimiento de sus capacidades actuales y ayuda a disminuir la sensación de pérdida funcional.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, recuerdos, capacidades, esfuerzos y aspectos positivos de Blanca Adalgisa, resaltando su importancia dentro de la familia, su historia de vida, su fortaleza, su capacidad para expresar lo que siente 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 tranquilidad, como escuchar música, hablar con su familia, salir al sol, caminar en compañía, recibir apoyo de su cuidadora, descansar o permanecer en ambientes calmados.
  Esta actividad permite identificar recursos cotidianos que pueden ayudarle en momentos de tristeza, cansancio, irritabilidad o preocupación.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como escuchar música, hablar,

compartir y permanecer acompañada dentro del hogar.
Esta actividad favorece el vínculo familiar, la cercanía afectiva, la convivencia y la construcción de momentos positivos dentro de la rutina diaria.

- **Actividad con música:** promover momentos para escuchar música de su agrado, recordar canciones significativas, conversar sobre recuerdos asociados a la música o utilizarla como apoyo para la calma.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, la memoria, la tranquilidad, la recreación y el disfrute dentro del hogar.

- **Salidas al sol acompañadas:** conservar espacios breves para salir al sol, de acuerdo con su disposición, seguridad, estado físico y acompañamiento disponible.
  Esta actividad favorece la orientación, el contacto con el entorno, la sensación de bienestar, la distracción y la continuidad de una actividad que ya realiza con otra cuidadora.

- **Caminatas acompañadas:** mantener caminatas suaves, seguras y pausadas, siempre con acompañamiento, teniendo en cuenta su pérdida visual, cansancio y necesidad de apoyo para desplazarse.
  Esta actividad favorece la movilidad, la confianza, la interacción, la distracción y el bienestar físico y emocional.

- **Calendario visual y verbal de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla con letra grande, apoyo verbal o señales auditivas que incluya alimentación, higiene, descanso, música, conversación familiar, salida al sol, caminata acompañada, 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 la orientación cotidiana.

- **Actividad "Primero y después":** utilizar instrucciones verbales sencillas para organizar actividades, por ejemplo: primero descansar y después escuchar música; primero conversar y después salir al sol; primero caminar acompañada y después hacer una pausa.
  Esta actividad favorece la organización de rutinas, la comprensión de actividades y la participación tranquila dentro del hogar.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con apoyo verbal donde Blanca Adalgisa pueda identificar actividades que le generan bienestar, como escuchar música, hablar con la familia, caminar acompañada, salir al sol, descansar y compartir con su cuidadora.
  Esta actividad permite reconocer intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Ejercicios suaves de atención y memoria:** realizar actividades como recordar canciones, identificar sonidos, conversar sobre recuerdos, reconocer voces familiares, repetir secuencias cortas, clasificar objetos por textura o hablar sobre actividades realizadas durante el día.

Estas actividades favorecen la concentración, la memoria, la orientación, la comunicación y la participación activa, teniendo en cuenta su discapacidad visual.

- **Adaptación del entorno por pérdida visual:** mantener espacios despejados, objetos ubicados siempre en el mismo lugar, buena iluminación, caminos libres de obstáculos y acompañamiento al desplazarse.
  Esta actividad favorece su seguridad, reduce riesgos y aumenta su confianza dentro del hogar.

- **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 su discapacidad.

- **Rutina de sueño y tranquilidad:** establecer momentos previos al sueño con actividades calmadas, como escuchar música suave, conversar brevemente, disminuir ruidos, respirar despacio y mantener un ambiente cómodo.
  Esta actividad favorece el descanso, especialmente porque Blanca Adalgisa refiere que a veces se despierta durante la noche.

- **Manejo de la irritabilidad ocasional:** cuando se observe irritabilidad, ofrecer un ambiente tranquilo, hablarle con tono calmado, evitar confrontaciones, permitir una pausa y revisar si hay cansancio, incomodidad, tristeza o dificultad asociada a la pérdida visual.
  Esta actividad favorece la regulación emocional y permite disminuir tensiones dentro de la convivencia familiar y de cuidado.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una lista verbal o escrita con letra grande donde Blanca Adalgisa identifique a las personas que le brindan apoyo, compañía y confianza, como familiares, cuidadora principal y otra cuidadora.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de su red de apoyo actual y permite visualizar con quién puede contar cuando se siente triste, irritable, cansada o preocupada.

- **Fortalecimiento del apoyo externo cercano:** conservar los espacios con la otra cuidadora, especialmente actividades como salir al sol, caminar y escuchar música.
  Esta actividad favorece la compañía, la interacción, la contención emocional y la ampliación de apoyos más allá del núcleo familiar.

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

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como “usted es importante”, “su familia la acompaña”, “su opinión cuenta”, “usted es valiosa”, “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 María Consuelo Vásquez Jiménez	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **11-06-2026**

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

Desde el área de Trabajo Social, se establecen las siguientes recomendaciones dirigidas a la señora **María Consuelo Vásquez Jiménez**, cuidadora principal de la señora **Blanca Adalgisa Vásquez Vásquez**, 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 **49 puntos**, correspondiente a **sobrecarga ligera**, con aspectos sensibles relacionados con la percepción de que Blanca solicita mucha ayuda, el temor intenso frente a su futuro, la sensación de ser una figura principal para el cuidado, la preocupación económica intermedia, la posibilidad de delegar parcialmente el cuidado y la autoexigencia elevada frente a la idea de que debería hacer más o cuidarla mejor.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **49 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica **sobrecarga ligera**, ubicada dentro del rango de 47 a 56 puntos. Este resultado permite reconocer que María Consuelo no se encuentra completamente desbordada ni presenta afectación severa en todas las áreas de su vida, pero sí sostiene una carga real e importante, especialmente desde la responsabilidad emocional, la preocupación por el futuro y la exigencia personal frente al cuidado.

Se reconoce que María Consuelo asume el cuidado desde el compromiso, la presencia y la responsabilidad familiar. No se evidencian niveles altos de vergüenza, enojo constante, tensión permanente, afectación grave de la salud, pérdida marcada de la vida social o sensación de haber perdido el control de su vida. Estos elementos muestran que conserva estabilidad general y capacidad para sostener el acompañamiento. Sin embargo, la escala evidencia que el cuidado ocupa un lugar importante en su vida y genera un peso que no debe minimizarse.

Asimismo, se identifica que una de las principales áreas sensibles corresponde a la percepción de que Blanca solicita más ayuda de la que realmente necesita y que espera su cuidado como si fuera una de las principales personas con las que puede contar. Esta situación ubica a María Consuelo en un lugar central dentro de la dinámica de acompañamiento, especialmente porque Blanca presenta pérdida visual, dificultades para

realizar actividades, tristeza frecuente, cansancio, irritabilidad ocasional y necesidad de apoyo para mantener seguridad y bienestar cotidiano.

De igual manera, se evidencia un temor significativo frente al futuro de Blanca. Esta preocupación puede relacionarse con su edad avanzada, la pérdida de visión, la tristeza persistente, las limitaciones en la autonomía, la necesidad de acompañamiento y la incertidumbre sobre cómo evolucionarán sus necesidades de cuidado. Este temor aparece como uno de los factores más importantes dentro de la experiencia emocional de María Consuelo.

También se observa autoexigencia elevada, expresada en la percepción de que debería hacer más por Blanca y que podría cuidarla mejor. Esta vivencia puede generar presión interna, culpa o sensación de insuficiencia, aun cuando la cuidadora se encuentra presente, comprometida y sosteniendo el acompañamiento. La autoexigencia se relaciona directamente con la responsabilidad que siente frente al bienestar de Blanca y con el deseo de responder de la mejor manera posible a sus necesidades.

Asimismo, se identifica preocupación económica intermedia, relacionada con los recursos disponibles para sostener el cuidado y las demás necesidades del hogar. Aunque no aparece como el factor más alto, sí hace parte de la carga cotidiana y puede aumentar la tensión cuando se combina con la responsabilidad emocional y la preocupación por el futuro.

Finalmente, se recomienda mantener actividades compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la pérdida visual, la tristeza, la dependencia, la preocupación por el futuro o las responsabilidades, sino también en momentos de música, conversación, salida al sol, caminatas acompañadas, descanso, escucha, tranquilidad y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo entre Blanca Adalgisa y María Consuelo, favorecen la estabilidad emocional de ambas y permiten que la dinámica de cuidado conserve un componente cercano, protector y significativo.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo, con apoyo verbal o letra grande, donde se registren actividades de Blanca Adalgisa, como alimentación, higiene, descanso, música, conversación familiar, salida al sol, caminatas acompañadas, pausas de tranquilidad y espacios de expresión emocional.
  ¿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 Blanca exprese tristeza, cansancio, irritabilidad, preocupación o malestar por su pérdida visual mediante conversación tranquila, palabras sencillas, gestos o momentos de escucha.
  ¿Por qué? La expresión emocional ayuda a comprender sus necesidades y disminuye la posibilidad de que la tristeza permanezca acumulada.

- **Manejo de la tristeza frecuente de Blanca:** cuando Blanca manifieste tristeza o exprese que piensa mucho, ofrecer escucha tranquila, validar lo que siente y acompañarla en actividades suaves como escuchar música, hablar, salir al sol o descansar.
  ¿Por qué? Una respuesta cercana favorece la contención emocional y ayuda a que la vivencia de la discapacidad no se experimente en soledad.

- **Manejo de la pérdida visual en la rutina:** organizar el entorno con objetos en lugares fijos, espacios despejados, buena iluminación, acompañamiento al desplazarse y explicaciones verbales claras sobre lo que ocurre a su alrededor.
  ¿Por qué? La adaptación del entorno favorece la seguridad, reduce frustraciones y fortalece la autonomía posible de Blanca.

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

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, otra cuidadora, vecinos, personas cercanas o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en conversación, compañía, caminatas, salidas al sol, 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 María Consuelo.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a Blanca a caminar, salir al sol con ella, escuchar música, conversar, apoyar una diligencia, permanecer con ella durante un momento del día o colaborar en tareas del hogar.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la carga asociada a sentirse una figura principal en el cuidado.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades actuales de Blanca, la pérdida visual, 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, necesidades del hogar, transporte, alimentación, 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 autoexigencia:** reconocer que acompañar a una persona adulta mayor con pérdida visual es un proceso continuo y que estar presente, escuchar, orientar y sostener la rutina ya representa un esfuerzo significativo.
  ¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a prevenir culpa, presión interna y sensación constante de no estar haciendo lo suficiente.

- **Manejo de la idea de que debería hacer más:** identificar qué acciones ya realiza como cuidadora y diferenciarlas de aquello que realmente necesita apoyo de otras personas.
  ¿Por qué? Esta actividad permite reconocer el esfuerzo actual y disminuir la carga emocional asociada a la exigencia personal.

- **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 la cuidadora siente que ocupa un lugar principal dentro del acompañamiento.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como preocupación constante, tristeza, cansancio emocional, irritabilidad, presión económica, culpa, ansiedad frente al futuro, sensación de tener que responder sola o dificultad para descansar.
  ¿Por qué? Reconocer estas señales permite proteger el bienestar emocional 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 sobrecarga ligera y responsabilidad sostenida.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre preocupación por el futuro, carga del cuidado, pérdida visual de Blanca, tristeza de la usuaria, economía, autoexigencia o sentimientos asociados al rol de cuidadora.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga emocional se acumule silenciosamente.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como escuchar música, hablar, salir al sol, caminar acompañadas y permanecer en ambientes tranquilos.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo y permiten que el cuidado también incluya cercanía, compañía, recreación y afecto.

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

- **Prevención del aumento de la carga:** debido a que actualmente se identifica sobrecarga ligera, continuar observando señales como aumento de responsabilidades, cansancio frecuente, preocupación constante por el futuro, presión económica, tristeza, irritabilidad, culpa, 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.

