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: Hernán Andrés Zamora Carmona		**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 al adolescente **Hernán Andrés Zamora Carmona**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social, funcional y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **15 años**, su condición de discapacidad, las dificultades de concentración asociadas a la misma, las limitaciones ocasionales para realizar actividades del día a día, la tristeza persistente, la irritabilidad reciente, el cansancio frecuente, las alteraciones en el descanso, su interés por el fútbol y la existencia de redes de apoyo tanto familiares como externas mediante la modalidad externado ICBF.

Actualmente, Hernán Andrés cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Gloria Patricia Carmona Cañas**, quien representa una figura central dentro de su proceso de apoyo, cuidado cotidiano y acompañamiento emocional. Se identifica que dentro del entorno familiar participa en actividades como ver películas, salir a pasear, compartir y salir a caminar, lo cual constituye un factor protector importante para su bienestar emocional, su sentido de pertenencia y su vinculación afectiva con el hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración Hernán 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 el adolescente pueda expresar parte de sus emociones, preocupaciones o dificultades en un entorno cercano y protector. La madre aparece como una figura importante de contención, especialmente porque Hernán atraviesa una afectación emocional reflejada en tristeza durante la mayor parte del día.

Asimismo, se evidencia que Hernán percibe apoyo familiar frente a las cosas que le gustan. Este respaldo fortalece su seguridad emocional, su autoestima, su motivación y su disposición para participar en actividades acordes con su edad. La presencia de una familia que acompaña sus intereses resulta relevante dentro de su proceso de desarrollo, especialmente porque conserva gusto por el fútbol y mantiene una percepción positiva de sí mismo, a pesar de la tristeza, el cansancio y la irritabilidad que presenta actualmente.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Hernán refiere dificultades para concentrarse debido a su discapacidad y algunas dificultades ocasionales para realizar actividades cotidianas. Estas situaciones pueden influir en su organización diaria, en el seguimiento de instrucciones, en la permanencia en actividades, en su desempeño cotidiano y en la forma como responde ante exigencias personales, familiares o institucionales. Aunque estas dificultades no se describen como permanentes, sí forman parte de su experiencia actual y requieren acompañamiento estructurado, paciente y cercano.

De igual manera, se identifica como aspecto favorable su interés por el **fútbol**, actividad que representa una oportunidad importante para fortalecer la recreación, la motivación, la actividad física, la socialización, la regulación emocional, el seguimiento de normas y el uso positivo del tiempo libre. Este interés permite reconocer que Hernán conserva gustos, iniciativa y disposición hacia actividades significativas, lo cual constituye un recurso importante frente a la tristeza y al malestar emocional que manifiesta.

En cuanto a sus redes de apoyo externas, Hernán refiere compartir tiempo con compañeros de la **modalidad externado ICBF**, con quienes participa en las actividades propias de dicho espacio. Además, manifiesta que cuando se siente triste o enojado recibe apoyo emocional por parte de personas diferentes a su familia. Este aspecto constituye un factor protector relevante, ya que amplía su red de acompañamiento más allá del hogar, favorece su socialización, le permite interactuar con pares y le brinda escenarios adicionales de contención emocional.

En el área de autocuidado, Hernán refiere que solo algunas veces descansa plenamente al dormir, que se cansa con mayor facilidad, que se siente más irritable de lo habitual y que se despierta con frecuencia durante la noche. Estos aspectos muestran que su bienestar diario no se encuentra completamente estable, especialmente en relación con el sueño, la energía y la regulación emocional. Aunque no presenta cambios significativos en la alimentación, las alteraciones del descanso y el cansancio pueden influir en su estado de ánimo, su concentración y su disposición para participar en actividades cotidianas.

En cuanto al estado emocional, Hernán 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 desmotivado frente a su futuro. Estos elementos reflejan recursos emocionales positivos y una autopercepción favorable. Sin embargo, refiere sentirse triste la mayor parte del día, lo cual evidencia una afectación emocional significativa que se expresa también en irritabilidad, cansancio y dificultades en el descanso. Esta situación requiere fortalecer espacios de expresión, escucha, regulación emocional y acompañamiento constante.

Finalmente, se reconoce que Hernán cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar, confianza con su madre, actividades compartidas en el hogar, interés por el fútbol, participación en la modalidad externado ICBF, apoyo emocional externo, autovaloración positiva y ausencia de desmotivación frente al futuro. Al mismo tiempo, se identifican factores de vulnerabilidad relacionados con tristeza persistente, irritabilidad, cansancio frecuente, despertares nocturnos, descanso no plenamente reparador, dificultades de concentración y limitaciones ocasionales en actividades diarias. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia el fortalecimiento de la expresión emocional, la regulación del ánimo, la organización de rutinas, la participación social, el descanso y el reconocimiento de sus capacidades.

- Actividades de estimulación cognitiva como sopas de letras, rompecabezas sencillos, juegos de memoria y asociación de imágenes.

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

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

HERNÁN, ANDRÉS, FAMILIA, MAMÁ, GLORIA, APOYO, PELÍCULAS, PASEAR, CAMINAR, COMPARTIR, FÚTBOL, ICBF, COMPAÑEROS, CALMA, VALOR, DESCANSO, EMOCIONES, BIENESTAR

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, cansancio, preocupación, tranquilidad, frustración y esperanza, para que Hernán pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, especialmente porque durante la valoración se identificó tristeza durante la mayor parte del día, irritabilidad y dificultad en el descanso.

- **Espacio de conversación con la mamá:** promover momentos tranquilos donde Hernán pueda hablar con su madre sobre cómo se siente, qué le preocupa, qué situaciones le generan tristeza, cuándo se siente irritable, qué necesita y qué le ayuda a sentirse acompañado.
  Esta actividad fortalece el vínculo de confianza con su mamá, quien fue identificada como su principal figura familiar de apoyo cuando tiene algún problema o se siente triste.

- **Actividad "Lo que siento y puedo decir":** elaborar una ficha o cuaderno donde Hernán pueda escribir, señalar o expresar aquello que le genera tristeza, cansancio, irritabilidad, preocupación o dificultad para descansar.
  Esta actividad permite organizar sus emociones y facilita que pueda comunicar su malestar de manera más clara y tranquila.

- **Actividad "Lo que me ayuda a sentirme mejor":** elaborar una ficha sencilla con actividades, personas o espacios que le generen bienestar, como ver películas, salir a caminar, pasear con su familia, compartir, practicar fútbol, participar en actividades del externado o hablar con una persona de confianza.
  Esta actividad permite reconocer recursos cotidianos que pueden ayudarle en momentos de tristeza, cansancio, irritabilidad o dificultad emocional.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar una lista o dibujo donde Hernán identifique a las personas que le brindan apoyo, como su mamá, su familia, compañeros de la modalidad externado ICBF y personas de confianza de dicho espacio.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de sus vínculos significativos y le permite visualizar que cuenta con apoyo dentro y fuera del hogar.

- **Participación en la modalidad externado ICBF:** continuar fortaleciendo su vinculación con las actividades que realiza en la modalidad externado, teniendo en cuenta que allí comparte con compañeros y recibe apoyo emocional.
  Esta actividad favorece la socialización, la integración con pares, la participación grupal, la contención emocional y la construcción de redes externas de apoyo.

- **Actividad "Cómo pido apoyo":** trabajar situaciones sencillas en las que Hernán pueda identificar cuándo necesita hablar con su mamá, con un familiar o con una persona de confianza del externado.
  Esta actividad favorece la búsqueda de apoyo oportuno y evita que la tristeza o la irritabilidad se acumulen de manera silenciosa.

- **Fortalecimiento del interés por el fútbol:** promover espacios relacionados con el fútbol, de acuerdo con su disposición, condiciones físicas, estado de ánimo y posibilidades de participación.
  Esta actividad favorece la recreación, la actividad física, la motivación, la socialización, la regulación de energía y el fortalecimiento de intereses personales.

- **Caminatas familiares:** mantener espacios de caminata junto a la familia, de acuerdo con su disposición, energía y seguridad.
  Esta actividad favorece el movimiento, la conversación, la distracción, la cercanía familiar y el bienestar emocional.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como ver películas, salir a pasear, compartir y realizar actividades tranquilas dentro o fuera del hogar.
  Esta actividad favorece el vínculo familiar, la convivencia, la distracción y la construcción de momentos positivos en su rutina.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, actividades familiares, caminatas, películas, fútbol, actividades del externado, momentos de conversación y pausas de tranquilidad.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día, favoreciendo la concentración y disminuyendo tensiones asociadas a cambios o dificultades cotidianas.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como ver películas, pasear, caminar, compartir con la familia, practicar fútbol, participar en actividades del externado y conversar con personas de confianza.
  Esta actividad permite identificar intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.
- **Rutina de sueño y descanso:** establecer momentos previos al sueño con actividades tranquilas como disminuir estímulos, evitar preocupaciones antes de dormir, escuchar música suave, respirar despacio, conversar brevemente y mantener un ambiente cómodo.
  Esta actividad favorece el descanso, especialmente porque Hernán refiere que solo algunas veces descansa plenamente y que se despierta con frecuencia durante la noche.

- **Momentos de pausa durante el día:** incluir pausas breves cuando se observe cansancio, irritabilidad, baja concentración, tristeza o dificultad para continuar una actividad.
  Esta actividad ayuda a respetar sus ritmos físicos y emocionales, disminuyendo el malestar asociado al cansancio y a la irritabilidad.

- **Manejo de la irritabilidad:** cuando se sienta irritable, realizar una pausa, respirar despacio, retirarse a un espacio tranquilo, hablar con una persona de confianza o retomar la actividad cuando se encuentre más calmado.
  Esta actividad favorece la regulación emocional y permite disminuir tensiones dentro de la convivencia familiar y social.

- **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 descansar o tensión emocional.

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

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Gloria Patricia Carmona Cañas	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 27/06/2026

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 **Gloria Patricia Carmona Cañas**, cuidadora principal y madre del adolescente **Hernán Andrés Zamora Carmona**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el proceso de cuidado, especialmente teniendo en cuenta la presencia de **sobrecarga intensa**, la alta percepción de dependencia de Hernán, la falta de tiempo personal, la preocupación por el futuro, la presión económica, la afectación en relaciones familiares y sociales, la autoexigencia elevada y el desgaste emocional que se ha acumulado en el ejercicio del cuidado.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **67 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica **sobrecarga intensa**, según los puntos de referencia de la escala aplicada. Este resultado permite reconocer que, aunque Gloria Patricia refiere sentirse bien de manera general y no manifiesta rechazo hacia el cuidado, la escala evidencia una carga importante y sostenida en diferentes áreas de su vida, especialmente en el tiempo personal, la economía, la preocupación por el futuro de su hijo, la dependencia percibida y la exigencia interna de responder de la mejor manera posible.

Se reconoce que Gloria Patricia asume el cuidado desde el vínculo materno, el compromiso, la responsabilidad y el afecto. No se evidencian sentimientos de vergüenza, enojo frecuente, rechazo o deseo marcado de delegar completamente el cuidado. Estos elementos reflejan una relación madre-hijo sostenida desde la presencia y la cercanía. Sin embargo, el cuidado también aparece como una experiencia de alta

exigencia, en la que la cuidadora ha asumido responsabilidades que impactan su tiempo, su tranquilidad, su salud, sus relaciones y su vida personal.

Asimismo, se evidencia que Gloria percibe que Hernán solicita más ayuda de la que realmente necesita, que depende mucho de ella y que espera su cuidado como si fuera una de las principales personas con las que puede contar. Esta percepción ubica a la cuidadora en un lugar de alta responsabilidad dentro del proceso de acompañamiento, especialmente porque Hernán presenta tristeza persistente, irritabilidad, cansancio, dificultades en el descanso, dificultades de concentración y necesidad de apoyo emocional.

De igual manera, se identifica una afectación importante del tiempo personal de Gloria Patricia, ya que manifiesta no disponer de suficiente tiempo para sí misma debido al cuidado. Este aspecto puede generar desgaste progresivo, reducción de espacios propios y sensación de que gran parte de su vida cotidiana gira alrededor de las necesidades de su hijo. También se observa que la situación ha afectado de forma negativa su relación con amigos y otros miembros de la familia, lo cual muestra que la carga del cuidado no se limita al hogar, sino que también alcanza sus vínculos sociales y familiares.

También se evidencia preocupación intensa frente al futuro de Hernán y una presión económica significativa, al considerar que no cuenta con dinero suficiente para cubrir el cuidado además de los demás gastos del hogar. Estos aspectos generan una carga emocional y material considerable, especialmente cuando se combinan con la tristeza del adolescente, sus necesidades de acompañamiento y la incertidumbre frente a su bienestar a mediano y largo plazo.

Asimismo, se observa autoexigencia elevada, expresada en la percepción de que debería hacer más por Hernán y que podría cuidarlo mejor. Esta vivencia puede generar culpa, tensión interna y sensación permanente de no estar haciendo lo suficiente, aun cuando la cuidadora se encuentra presente, comprometida y sosteniendo el proceso de su hijo. También se identifican señales de desgaste en su salud y en la sensación de control sobre su vida, aunque no sean los indicadores más altos dentro de la escala.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la tristeza, la vigilancia emocional, las responsabilidades o las preocupaciones económicas, sino también en momentos de películas, caminatas, paseos, fútbol, conversación, actividades del externado, escucha, tranquilidad y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo entre Hernán y Gloria Patricia, favorecen la estabilidad emocional del adolescente y permiten que la dinámica de cuidado conserve un componente protector, sin desconocer la necesidad prioritaria de cuidar también el bienestar de la madre cuidadora.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Hernán, como alimentación, higiene, descanso, actividades familiares, películas, caminatas, fútbol, modalidad externado, momentos de conversación y pausas de tranquilidad.
  ¿Por qué? Facilita la organización cotidiana, ayuda a distribuir mejor las actividades y disminuye la carga mental de la cuidadora.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Hernán exprese tristeza, preocupación, cansancio, irritabilidad o dificultad para descansar mediante conversación tranquila, escritura, 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 acumule o se manifieste únicamente como irritabilidad.

- **Manejo de la tristeza persistente de Hernán:** cuando se observe triste, propiciar un ambiente tranquilo, escuchar sin presionar, validar lo que siente y acompañarlo en actividades suaves como caminar, ver una película, conversar o compartir en familia.
  ¿Por qué? Una respuesta cercana favorece la contención emocional y disminuye la sensación de aislamiento.

- **Manejo de la irritabilidad y el cansancio:** cuando Hernán se muestre irritable o cansado, disminuir la exigencia de actividades, ofrecer una pausa, permitir descanso y retomar la conversación cuando se encuentre más tranquilo.
  ¿Por qué? Respetar sus ritmos físicos y emocionales ayuda a disminuir tensiones y favorece una convivencia más serena.

- **Fortalecimiento de la rutina de sueño:** establecer horarios y actividades tranquilas antes de dormir, disminuir estímulos, favorecer un ambiente cómodo y evitar discusiones o preocupaciones antes del descanso.
  ¿Por qué? Una rutina organizada puede ayudar a mejorar el descanso, especialmente porque Hernán refiere despertares frecuentes durante la noche.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, personas cercanas, compañeros del externado, referentes del ICBF, vecinos o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, conversación, actividades recreativas, orientación o momentos de relevo.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y que la responsabilidad no debe recaer únicamente sobre Gloria Patricia.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a Hernán a caminar, compartir una película, practicar fútbol, acompañarlo a actividades del externado, conversar con él o apoyar una diligencia.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la sobrecarga intensa y permite que la cuidadora recupere espacios personales.

- **Fortalecimiento del apoyo externo:** mantener la participación de Hernán en la modalidad externado ICBF, teniendo en cuenta que allí comparte con compañeros, realiza actividades y recibe apoyo emocional.
  ¿Por qué? Este espacio fortalece su red de apoyo y ayuda a que el acompañamiento emocional no dependa únicamente del hogar.

- **Manejo del tiempo personal de la cuidadora:** identificar momentos durante la semana en los que Gloria Patricia pueda descansar, salir brevemente, conversar con alguien de confianza, realizar una actividad personal o atender su propia salud.
  ¿Por qué? Recuperar espacios personales es fundamental cuando la escala evidencia afectación importante del tiempo propio.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades actuales de Hernán, su estado emocional, sus apoyos disponibles, su participación en el externado, 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 las responsabilidades familiares.

- **Manejo de la presión económica:** revisar en familia los gastos relacionados con el cuidado, las necesidades del hogar, el transporte, la alimentación, los apoyos requeridos y los recursos disponibles.
  ¿Por qué? Organizar la situación económica ayuda a disminuir la tensión y permite planear mejor las responsabilidades del hogar.

- **Cuidado de la autoexigencia:** reconocer que acompañar a Hernán es un proceso gradual y que no todo debe recaer únicamente sobre la madre cuidadora.
  ¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a prevenir culpa, desgaste emocional y sensación constante de insuficiencia.

- **Cuidado de las relaciones familiares y sociales:** identificar personas de confianza con quienes Gloria Patricia pueda retomar comunicación, conversar o recibir apoyo emocional.
  ¿Por qué? La escala evidencia afectación en relaciones con amigos y otros familiares, por lo que fortalecer vínculos ayuda a disminuir aislamiento y carga emocional.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como cansancio emocional, tristeza, irritabilidad, preocupación constante, presión económica, sensación de no tener tiempo, pérdida de control, afectación de la salud o dificultad para descansar.
  ¿Por qué? Reconocer estas señales permite buscar apoyo oportunamente y proteger el bienestar de la cuidadora.

- **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 existe sobrecarga intensa.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre preocupación por el futuro, presión económica, cansancio, tristeza de Hernán, tiempo personal

limitado, responsabilidades familiares o sentimientos asociados al rol materno y de cuidado.
¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga emocional se acumule de manera silenciosa.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como ver películas, salir a caminar, pasear, compartir en familia, apoyar el fútbol y acompañar actividades significativas de Hernán.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo madre-hijo y permiten que el cuidado también incluya cercanía, disfrute 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, buscar alternativas, cuidar desde el afecto y permanecer presente en el proceso de Hernán.
  ¿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.

- **Atención de la sobrecarga intensa:** debido a que actualmente se identifica sobrecarga intensa, continuar observando señales como agotamiento frecuente, afectación de la salud, tristeza, irritabilidad, pérdida de tiempo personal, presión económica constante, aislamiento, sensación de asumir sola el cuidado o dificultad para descansar.
  ¿Por qué? La identificación oportuna de estas señales permite evitar que la carga siga aumentando y afecte de manera más profunda el bienestar de la cuidadora y la dinámica familiar.

