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: Sofía Londoño Idarraga	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 05/06/2026

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 **Sofía**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su edad, las dificultades ocasionales para concentrarse asociadas a su discapacidad, la dificultad para expresar de manera clara sus emociones dentro del entorno familiar, la irritabilidad ocasional, la percepción de sentirse una carga en algunos momentos, la desmotivación frente a su futuro y la necesidad de fortalecer su proyecto personal, su comunicación emocional y su participación en espacios significativos.

Actualmente, Sofía cuenta con el acompañamiento de su cuidadora principal, la señora **Sara**, quien representa una figura importante dentro de su proceso de apoyo, acompañamiento cotidiano y orientación familiar. Se identifica que Sofía comparte con su familia actividades como hablar, salir a caminar, ver televisión, escuchar música y compartir en casa, lo cual constituye un factor protector para su bienestar emocional, su sentido de pertenencia y su vinculación afectiva con el entorno cercano.

Teniendo en cuenta que durante la valoración se identificó que Sofía no suele comunicar a su familia cuando tiene algún problema o se siente triste, debido a que no expresa sus emociones de manera clara, se considera importante fortalecer espacios de comunicación emocional adaptados a su edad, a sus intereses y a su forma particular de relacionarse. Esta dificultad puede limitar que su familia identifique oportunamente sus preocupaciones, temores, malestares o necesidades emocionales, haciendo que algunas emociones se acumulen o se expresen de manera indirecta a través de irritabilidad, aislamiento, cambios de ánimo o desmotivación.

Asimismo, se evidencia que Sofía presenta dificultades ocasionales para concentrarse, relacionadas con su discapacidad. Aunque no se reportan otras dificultades significativas en el desarrollo de sus actividades diarias, estas dificultades pueden incidir en la organización de tareas, la permanencia en actividades que requieren atención sostenida, el cumplimiento de responsabilidades y la manera en que enfrenta situaciones de exigencia o frustración.

En cuanto a sus redes de apoyo emocional externas, Sofía refiere que algunas veces pasa tiempo con amigos, principalmente para hablar, y que recibe apoyo emocional por parte de personas externas a su familia cuando se siente triste o enojada. Este aspecto constituye un factor protector, especialmente porque dentro del hogar presenta dificultad para expresar lo que siente. La posibilidad de contar con amigos y espacios de conversación fuera del núcleo familiar puede contribuir a que se sienta escuchada, comprendida y acompañada en otros escenarios de su vida cotidiana.

En el área de autocuidado, Sofía presenta estabilidad en varios hábitos básicos. Refiere descansar plenamente, no despertarse durante la noche, no cansarse con mayor facilidad y no presentar cambios significativos en la alimentación. Estos aspectos reflejan condiciones favorables en el sueño, la energía y el apetito. Sin embargo, se identifica irritabilidad ocasional, la cual puede estar relacionada con dificultades en la expresión emocional, con preocupaciones internas, con la desmotivación frente al futuro o con la percepción ocasional de ser una carga para los demás.

- **Actividad “Mis emociones”:** utilizar tarjetas, imágenes o dibujos con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, preocupación, esperanza, frustración, tranquilidad, miedo y motivación, para que Sofía pueda señalar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad facilita la expresión emocional, especialmente porque durante la valoración se identificó que no expresa con claridad sus emociones cuando tiene algún problema o se siente triste.

- **Actividad “Lo que siento y no digo”:** elaborar una ficha o cuaderno donde Sofía pueda escribir, dibujar o señalar aquello que le cuesta expresar verbalmente, como preocupaciones, temores, tristezas, molestias, dudas o pensamientos sobre su futuro.
  Esta actividad permite fortalecer la comunicación emocional y disminuir la acumulación de sentimientos que no siempre se expresan dentro del entorno familiar.

- **Actividad “Lo que me gusta hacer”:** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como hablar, caminar, ver televisión, escuchar música, compartir en casa, pasar tiempo con amigos, practicar microfútbol y descansar.
  Esta actividad permite identificar intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su rutina diaria.

- **Sopa de letras de emociones, deporte y futuro:** realizar una sopa de letras sencilla, con letra grande y acompañamiento familiar.

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

SOFÍA, FAMILIA, APOYO, AMIGOS, HABLAR, CAMINAR, MÚSICA, TELEVISIÓN, MICROFÚTBOL, CALMA, VALOR, FUTURO, CONFIANZA, EMOCIONES, ÁNIMO, META, ESCUCHA, BIENESTAR.

- **Espacio de conversación familiar:** promover espacios tranquilos de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿qué le preocupa?, ¿qué le gustaría hacer?, ¿quiere hablar?, ¿qué le ayuda a sentirse tranquila?, ¿cómo se imagina su futuro?, ¿qué cosas le gustaría lograr?

Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite identificar necesidades emocionales, intereses, preocupaciones y metas personales.

- **Caminatas acompañadas:** mantener espacios de caminata junto a su familia, de acuerdo con sus posibilidades, disposición y estado de ánimo.
  Esta actividad favorece la movilidad, la distracción, la conversación, la regulación emocional y la continuidad de una actividad que ya hace parte de su dinámica familiar.

- **Actividad con música:** utilizar la música como medio de relajación, disfrute, expresión emocional y acompañamiento, teniendo en cuenta que escuchar música hace parte de las actividades que comparte con su familia.
  Esta actividad permite generar momentos de tranquilidad, bienestar, conexión afectiva y expresión de emociones.

- **Participación en microfútbol:** fortalecer su vinculación con actividades de microfútbol, de acuerdo con sus intereses, posibilidades y condiciones de participación.
  Esta actividad favorece la motivación, la actividad física, la interacción con pares, la confianza personal, el sentido de pertenencia y el uso positivo del tiempo libre.

- **Actividad "Mi proyecto personal":** elaborar una ficha sencilla donde Sofía pueda identificar sueños, metas, actividades que le gustan, personas que la apoyan, habilidades que reconoce en sí misma y pasos pequeños que puede realizar para avanzar en su futuro.
  Esta actividad permite trabajar la desmotivación frente al futuro y fortalecer la construcción de metas personales desde una perspectiva cercana y alcanzable.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina con imágenes o palabras sencillas que incluya alimentación, higiene, descanso, caminatas, televisión, música, conversaciones familiares, tiempo con amigos, microfútbol, actividades personales y momentos de tranquilidad.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día, favoreciendo la concentración y la comprensión de su rutina.

- **Ejercicios de memoria y atención:** realizar actividades como organizar tareas del día, completar palabras sencillas, clasificar objetos, leer frases cortas, realizar sopas de letras, recordar actividades realizadas o seguir instrucciones breves.
  Estas actividades favorecen la concentración, la atención, la organización y la participación activa en actividades acordes con sus capacidades.

- **Actividad "Así me veo":** construir una lista de cualidades, capacidades, gustos, logros y aspectos positivos de Sofía, resaltando su valor personal, sus intereses, su capacidad para compartir, su gusto por el deporte y su importancia dentro de la familia.
  Esta actividad fortalece su autoestima, su autopercepción positiva y la seguridad frente a su valor

personal.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en un ambiente tranquilo, inhalando suavemente y exhalando despacio, con acompañamiento familiar si lo desea.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de irritabilidad, preocupación, frustración, tensión emocional o dificultad para expresar lo que siente.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus logros y esfuerzos con frases como “eres importante”, “tu voz cuenta”, “puedes hablar de lo que sientes”, “eres valiosa”, “puedes avanzar poco a poco”, “nos gusta compartir contigo” o “tus metas son importantes”.
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, motivación personal y percepción de apoyo dentro de su familia.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Sara Idarraga	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 05/06/2026

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 Sara, cuidadora principal de **Sofía**, 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 ligera**, la tristeza asociada a situaciones familiares, la preocupación por el futuro de Sofía, la percepción de dependencia, la situación económica, la inseguridad frente a algunas decisiones del cuidado y la autoexigencia frente a su desempeño como cuidadora.

Asimismo, se evidencia que la cuidadora no manifiesta afectación significativa en su salud, vida privada, vida social o relaciones con otras personas. Tampoco refiere sentirse incapaz de continuar cuidando ni haber perdido el control sobre su vida. Estos elementos reflejan que, aunque existe sobrecarga ligera, conserva estabilidad en varias áreas y mantiene disposición frente al acompañamiento. No obstante, la tristeza familiar, la preocupación económica y la incertidumbre frente al futuro pueden incidir en su bienestar emocional.

De igual manera, se identifica que uno de los factores de mayor peso dentro de la dinámica de cuidado corresponde a la preocupación por el futuro de Sofía. Esta preocupación puede relacionarse con la desmotivación que presenta la adolescente, con su dificultad para expresar emociones, con la percepción

ocasional de ser una carga y con la necesidad de fortalecer su proyecto personal. La cuidadora también percibe un nivel importante de dependencia, lo cual puede aumentar la sensación de responsabilidad y la necesidad de estar disponible para orientar, acompañar y tomar decisiones.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en responsabilidades o preocupaciones, sino también en momentos de conversación, caminata, música, televisión, microfútbol, cercanía, confianza, escucha y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo entre Sofía y María Yaneth, favorecen la comunicación emocional y permiten que la dinámica de cuidado conserve un componente afectivo, protector y significativo.



- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Sofía exprese tristeza, preocupación, enojo, desmotivación, frustración o dudas sobre su futuro mediante conversación, escritura, dibujos, imágenes o momentos de escucha tranquila.
  ¿Por qué? La expresión emocional ayuda a comprender sus necesidades y favorece que se sienta escuchada, acompañada y comprendida.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, amigos, personas cercanas, docentes, vecinos o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, conversación, actividades deportivas, orientación o espacios de escucha.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado y el acompañamiento emocional pueden compartirse y no recaer únicamente en una persona.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a Sofía a caminar, motivarla en actividades deportivas, conversar con ella, apoyarla en microfútbol, acompañarla en diligencias o compartir espacios de confianza.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a mantener equilibrio y disminuir la carga asociada al cuidado.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las metas de Sofía, sus intereses, su participación en microfútbol, sus vínculos con amigos, sus habilidades, sus necesidades de apoyo y las posibilidades para fortalecer su proyecto personal.
  ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite organizar con mayor tranquilidad las posibilidades de acompañamiento.

- **Manejo de la presión económica:** revisar en familia los gastos relacionados con el cuidado, las necesidades del hogar, los recursos disponibles y las posibilidades de apoyo familiar o institucional.
  ¿Por qué? Organizar la situación económica ayuda a disminuir la tensión y permite planear de manera más clara las responsabilidades del hogar.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como tristeza frecuente, preocupación constante, irritabilidad, cansancio emocional, sensación de no saber qué hacer, ansiedad, llanto, dificultad para descansar o pérdida de interés en actividades personales.
  ¿Por qué? Reconocer estas señales permite buscar apoyo oportunamente y proteger su bienestar emocional.

- **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 personal agradable.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar el bienestar y prevenir el aumento progresivo de la carga.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre tristeza familiar, preocupaciones, futuro de Sofía, situación económica, dudas relacionadas con el cuidado o sentimientos asociados al rol de cuidadora.

¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que las preocupaciones se acumulen.

- **Manejo de la irritabilidad ocasional de Sofía:** cuando se muestre irritable, hablarle con tono calmado, evitar confrontaciones, ofrecer una pausa y proponer una actividad tranquila como escuchar música, caminar, respirar, hablar o descansar.
  ¿Por qué? Una respuesta tranquila ayuda a disminuir la tensión y favorece la regulación emocional.

