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: María Alejandra Giraldo Velásquez		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 27/05/2026
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 joven **María Alejandra Giraldo Velásquez**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su discapacidad auditiva, su etapa de juventud, la presencia de cansancio ocasional, episodios de irritabilidad, baja tolerancia a la frustración y una red de apoyo externa limitada al núcleo familiar.

Actualmente, María Alejandra cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Paula Andrea Velásquez Acevedo**, quienes representan su principal red de apoyo afectivo y cotidiano. Se recomienda continuar fortaleciendo los espacios de comunicación familiar, escucha activa, acompañamiento respetuoso y apoyo frente a sus gustos e intereses personales.

Teniendo en cuenta que la usuaria refiere contarle a su familia cuando tiene algún problema o se siente triste, se considera importante mantener esta dinámica de confianza, favoreciendo que pueda expresar sus emociones, necesidades y molestias de forma tranquila. Para ello, se recomienda utilizar comunicación clara, apoyos visuales, lenguaje sencillo, contacto visual y estrategias acordes a su discapacidad auditiva.

Asimismo, se recomienda mantener actividades significativas como ver televisión en familia, conversar sobre sus intereses, compartir momentos tranquilos en el hogar y participar en decisiones sencillas de la vida

cotidiana. Estas actividades favorecen su sentido de pertenencia, autoestima, autonomía y bienestar emocional.

De igual manera, se sugiere ampliar de forma gradual sus espacios de interacción social, ya que actualmente no refiere compartir tiempo con personas externas a la familia ni recibir apoyo emocional fuera del hogar. La participación en actividades comunitarias, recreativas, educativas o sociales adaptadas puede favorecer su independencia, integración social y fortalecimiento de habilidades comunicativas.

Finalmente, se recomienda reforzar de manera constante su valor personal, sus capacidades y su importancia dentro de la familia, teniendo en cuenta que María Alejandra se reconoce como una persona valiosa, no se percibe como una carga para los demás y no presenta tristeza persistente ni desmotivación frente a su futuro.

- **Sopa de letras de bienestar, familia y comunicación:** realizar una sopa de letras con palabras relacionadas con apoyo familiar, comunicación y tranquilidad emocional.

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

FAMILIA, APOYO, PAULA, TELEVISIÓN, COMUNICAR, ESCUCHA, CALMA, VALOR, CUIDADO, RESPETO, PACIENCIA, BIENESTAR, TRANQUILIDAD, ÁNIMO, CONFIANZA, FORTALEZA.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, cansancio, frustración, tranquilidad y preocupación, para que María Alejandra pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad facilita la expresión emocional y permite reconocer oportunamente momentos de irritabilidad o baja tolerancia a la frustración.

- **Semáforo de la calma:** utilizar tres colores para identificar su estado emocional: verde cuando está tranquila, amarillo cuando está incómoda o cansada, y rojo cuando está enojada o necesita hacer una pausa.
  Esta actividad favorece la regulación emocional y ayuda a manejar momentos de frustración.

- **Conversaciones familiares guiadas:** promover espacios de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿qué le molestó?, ¿qué le gustaría hacer?, ¿qué necesita?, ¿qué le ayuda a sentirse tranquila?
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite que exprese sus necesidades de manera más clara.

- **Apoyos visuales para la comunicación:** utilizar escritura, imágenes, gestos, contacto visual o señas si las maneja, especialmente cuando se trate de explicar normas, acuerdos, emociones o decisiones importantes.
  Esta actividad favorece la comprensión, disminuye malentendidos y fortalece su autonomía comunicativa.

- **Espacios de televisión acompañada:** mantener momentos para ver televisión en familia, conversando de manera sencilla sobre lo que observa, sus programas favoritos o temas de interés.
  Esta actividad favorece la convivencia familiar, la distracción y la interacción cotidiana.

- **Actividad "Lo que me gusta y me hace bien":** elaborar una lista o ficha con actividades, personas y momentos que le generan bienestar, como ver televisión, compartir con la familia, descansar, conversar o realizar una actividad tranquila.
  Esta actividad permite identificar intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su rutina.

- **Manejo de la frustración:** cuando presente irritabilidad o baja tolerancia a la frustración, realizar una pausa, respirar, cambiar de actividad por unos minutos y retomar la conversación cuando esté más tranquila.
  Esta actividad ayuda a disminuir la tensión y favorece respuestas más adecuadas ante situaciones difíciles.

- **Rutina diaria sencilla:** organizar horarios para descanso, alimentación, actividades del hogar, televisión, conversación familiar, actividades tranquilas y momentos de relajación. Esta actividad brinda estructura, seguridad y estabilidad en la vida cotidiana.

- **Fortalecimiento de red social externa:** promover de manera gradual espacios donde pueda compartir con otras personas de confianza, familiares ampliados, vecinos, grupos comunitarios o actividades adaptadas a sus intereses. Esta actividad favorece la socialización, la independencia y la ampliación de su red de apoyo emocional.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en posición cómoda, inhalando suavemente, sosteniendo unos segundos y exhalando despacio. Esta actividad puede realizarse en momentos de enojo, cansancio, frustración o tensión emocional.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus logros y esfuerzos con frases como “eres importante”, “lo hiciste bien”, “nos gusta escucharte”, “valoramos lo que expresas” o “tu opinión cuenta”. Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad personal y motivación para participar.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Paula Andrea Velásquez Acevedo	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 27/05/2026

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 **Paula Andrea Velásquez Acevedo**, cuidadora principal de la joven **María Alejandra Giraldo Velásquez**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el acompañamiento de una persona con discapacidad auditiva.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **45 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, no se identifica una sobrecarga significativa según los puntos de corte de la escala. Sin embargo, se reconocen aspectos preventivos importantes relacionados con la preocupación frente al futuro de María

Alejandra, las limitaciones económicas asociadas al cuidado y la autoexigencia relacionada con sentir que debería hacer más o que podría cuidar mejor.

Se reconoce que la señora Paula Andrea asume el cuidado desde el compromiso, la responsabilidad y el vínculo familiar. Aunque actualmente no se evidencian afectaciones importantes en su salud, vida privada, vida social o relaciones familiares, se recomienda fortalecer estrategias de autocuidado preventivo, organización de rutinas, comunicación adaptada y distribución de apoyos familiares.

Asimismo, se sugiere fortalecer herramientas para acompañar a María Alejandra en el manejo de la irritabilidad y la baja tolerancia a la frustración, utilizando comunicación clara, contacto visual, paciencia, pausas y acuerdos familiares sencillos.

De igual manera, se recomienda ampliar progresivamente la red de apoyo de María Alejandra, favoreciendo que pueda interactuar con otras personas y espacios externos al hogar, de acuerdo con sus intereses, capacidades y disposición. Esto puede contribuir a fortalecer su autonomía, socialización y seguridad personal.

Finalmente, se recomienda que la cuidadora conserve espacios personales de descanso, bienestar y expresión emocional, recordando que prevenir la sobrecarga también hace parte del cuidado.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de María Alejandra, como alimentación, descanso, televisión, actividades familiares, citas, momentos de tranquilidad y espacios de socialización. ¿Por qué? Una rutina clara facilita el acompañamiento, brinda seguridad y disminuye tensiones en la convivencia.



- **Comunicación clara y adaptada:** hablarle de frente, procurar contacto visual, usar frases sencillas, apoyarse en escritura, gestos, imágenes o señas si las maneja. ¿Por qué? Estas estrategias favorecen la comprensión y disminuyen frustraciones asociadas a la comunicación.

- **Manejo de la irritabilidad:** cuando María Alejandra se muestre irritable, evitar discusiones, hacer una pausa, hablar con calma y retomar el diálogo cuando esté más tranquila. ¿Por qué? Una respuesta calmada ayuda a regular la emoción y evita que la situación aumente.

- **Fortalecimiento de la tolerancia a la frustración:** establecer acuerdos sencillos, explicar los cambios con anticipación y reconocer sus esfuerzos cuando logre manejar una situación difícil. ¿Por qué? La anticipación y el refuerzo positivo ayudan a disminuir la frustración.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, vecinos, amigos o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, conversación, actividades sociales o diligencias. ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y no debe recaer únicamente en la cuidadora.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como compartir televisión con María Alejandra, conversar con ella, acompañarla a una actividad, apoyarla en una cita o compartir un momento familiar. ¿Por qué? Delegar ayuda a prevenir desgaste futuro y fortalece la red de apoyo.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre apoyos disponibles, habilidades de María Alejandra, necesidades futuras y formas de fortalecer su autonomía. ¿Por qué? Hablar del futuro con calma ayuda a disminuir la incertidumbre y permite planear con mayor tranquilidad.

- **Organización de preocupaciones económicas:** identificar gastos relacionados con el cuidado, priorizar necesidades básicas y buscar posibles apoyos familiares, comunitarios o

institucionales.
¿Por qué? Organizar estas preocupaciones puede disminuir la tensión y facilitar la toma de decisiones.

- **Manejo de la autoexigencia:** reconocer que cuidar no significa hacerlo todo perfecto ni tener siempre todas las respuestas.
  ¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a reducir culpa, presión interna y preocupación excesiva.

- **Promoción de autonomía:** permitir que María Alejandra participe en decisiones sencillas, exprese sus gustos, elija actividades y comunique sus necesidades.
  ¿Por qué? Esto fortalece su independencia, autoestima y seguridad personal.

- **Fortalecimiento de red social externa:** promover espacios seguros donde pueda compartir con otras personas, participar en actividades comunitarias o relacionarse con familiares ampliados y personas de confianza.
  ¿Por qué? Ampliar su red social favorece la integración y disminuye la dependencia exclusiva del núcleo familiar.

- **Pausas de autocuidado para la cuidadora:** mantener espacios personales para descansar, respirar, caminar, escuchar música, conversar, orar o realizar una actividad agradable.
  ¿Por qué? Aunque no exista sobrecarga significativa, el autocuidado ayuda a conservar el bienestar emocional.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre preocupaciones, economía, futuro de María Alejandra, dudas o responsabilidades del cuidado.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que las preocupaciones se acumulen.

- **Identificación de señales de sobrecarga:** estar atenta a señales como cansancio frecuente, irritabilidad, tristeza, preocupación constante, dificultad para descansar o sensación de tener que responder sola por todo.

¿Por qué? Reconocer estas señales permite buscar apoyo antes de que la carga aumente.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, orientar, apoyar sus gustos, estar pendiente, comunicarse con paciencia y brindar afecto.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece la seguridad en el rol de cuidado y disminuye la sensación de insuficiencia.

