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 Belén Giraldo Trejos		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 26/05/2026
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 niña **María Belén Giraldo Trejos**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social, lúdico y funcional, teniendo en cuenta su edad, su diagnóstico de discapacidad múltiple, discapacidad intelectual y retraso madurativo severo, las dificultades de concentración, las limitaciones en actividades de la vida diaria, la irritabilidad ocasional, la dificultad para expresar cuando se siente triste o presenta alguna necesidad, y la importancia de fortalecer su participación en actividades acordes a su etapa de desarrollo.

Actualmente, María Belén cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Yulieth Alexandra Trejos Díaz**, quien representa una figura fundamental en su proceso de cuidado, protección y desarrollo. Se recomienda continuar fortaleciendo los espacios de acompañamiento familiar mediante actividades de juego, salidas al parque, asistencia a misa, descanso y momentos de interacción afectiva que le permitan sentirse segura, acompañada y reconocida.

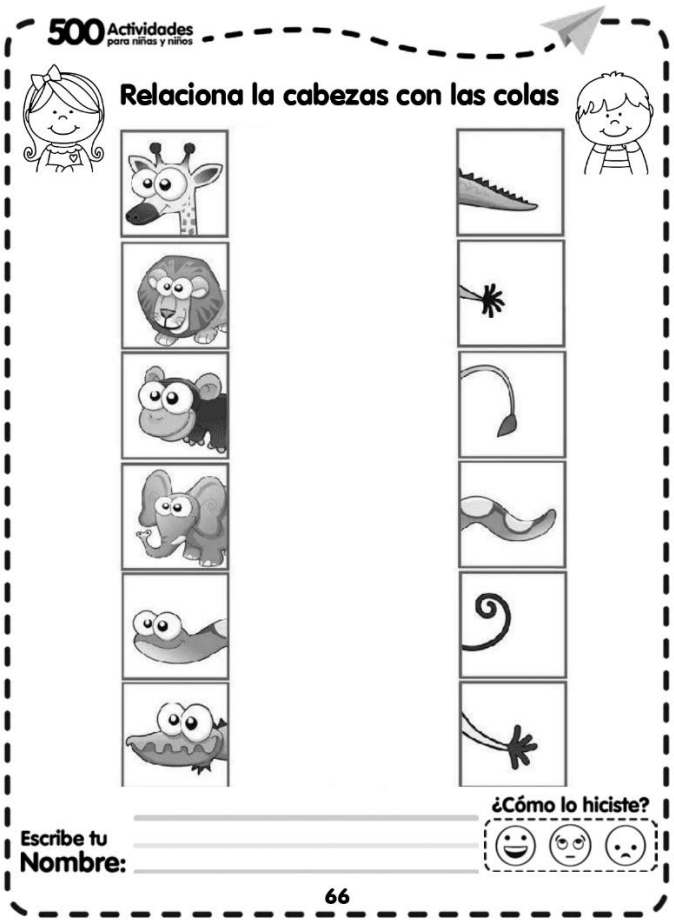
Teniendo en cuenta que la niña no suele expresar directamente cuando se siente triste o presenta alguna dificultad, se sugiere implementar estrategias visuales, lúdicas y sencillas para facilitar la comunicación emocional, tales como tarjetas de emociones, pictogramas, dibujos, colores, gestos, canciones y rutinas visuales. Estas herramientas pueden ayudar a identificar sus necesidades, emociones y estados de ánimo de manera más clara.

Asimismo, se recomienda reforzar positivamente sus gustos e intereses, teniendo en cuenta que durante la valoración se identificó que no siempre percibe apoyo frente a las cosas que le gustan. Es importante que la familia reconozca sus avances, preferencias y esfuerzos mediante palabras de afecto, abrazos, juegos, canciones y actividades que le resulten agradables.

De igual manera, se sugiere promover actividades lúdicas, sensoriales, recreativas y pedagógicas acordes a sus capacidades, que favorezcan la concentración, la motricidad, la comunicación, la tolerancia a la frustración, la socialización y la autonomía progresiva. Estas actividades deben ser cortas, repetitivas, supervisadas, agradables y adaptadas a su ritmo.

Finalmente, se recomienda fortalecer su participación en actividades recreativas o deportivas adaptadas, teniendo en cuenta que se identifica interés en participar en alguna actividad. Estas actividades deben realizarse bajo acompañamiento adulto, en espacios seguros y respetando sus capacidades físicas, emocionales y cognitivas.

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



- **Actividad "Mis emociones con caritas":** utilizar tarjetas con caritas de alegría, tristeza, enojo, miedo, calma, cansancio y sueño, para que María Belén pueda señalar cómo se siente. Esta actividad facilita la expresión emocional de forma sencilla y acorde a su edad.

- **Juego de colores y emociones:** asociar colores con emociones básicas, por ejemplo: verde para tranquila, amarillo para cansada o inquieta, rojo para enojada o frustrada y azul para triste. Esta actividad ayuda a identificar emociones y facilita que la familia pueda acompañarla oportunamente.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina con imágenes grandes que indiquen actividades como levantarse, bañarse, comer, jugar, ir al parque, descansar, ir a misa, dormir y compartir con la familia.
  Esta actividad brinda seguridad, anticipación y organización en su vida diaria.

- **Actividades de juego guiado:** realizar juegos sencillos como encajar figuras, armar torres, clasificar colores, emparejar imágenes, jugar con bloques, colorear, manipular plastilina o usar juguetes de texturas.
  Estas actividades favorecen la concentración, la motricidad, el aprendizaje y la tolerancia a la frustración.

- **Juego simbólico:** promover juegos como alimentar una muñeca, cuidar un peluche, jugar a la casita, preparar comida imaginaria o imitar actividades cotidianas.
  Esta actividad favorece la imaginación, la comunicación, la interacción y el desarrollo emocional.

- **Salidas cortas al parque:** continuar promoviendo salidas breves, seguras y supervisadas al parque, respetando su estado físico, disposición y nivel de tolerancia.
  Esta actividad favorece la recreación, la movilidad, la exploración del entorno y la regulación emocional.

- **Participación en misa o espacios espirituales familiares:** mantener su asistencia a misa o espacios de oración familiar, siempre que se realicen de forma tranquila y acorde a su disposición.
  Esta actividad fortalece la integración familiar, la espiritualidad y la participación en rutinas significativas.

- **Actividad "Lo que me gusta":** elaborar una ficha con dibujos o imágenes de actividades que le agradan, como jugar, dormir, ir al parque, ir a misa, compartir con la familia o recibir abrazos.
  Esta actividad permite identificar sus intereses y fortalecer el apoyo familiar hacia sus gustos.

- **Actividad recreativa o deportiva adaptada:** explorar actividades como juegos con pelota suave, rondas infantiles, baile guiado, caminatas cortas, juegos de movimiento o actividades motrices

sencillas.
Esta actividad favorece la coordinación, la recreación, el gasto de energía, la socialización y el bienestar físico.

- **Ejercicios de respiración para niñas:** enseñarle a respirar como si oliera una flor y luego soplara una vela, repitiendo el ejercicio de manera lúdica.
  Esta actividad puede utilizarse cuando se observe irritabilidad, llanto, frustración o dificultad para calmarse.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus avances con frases como “muy bien”, “lo lograste”, “gracias por intentarlo”, “eres importante” o mediante abrazos, canciones y gestos de afecto.
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional y motivación para participar.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Yulieth Alexandra Trejos Díaz	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 26/05/2026

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 **Yulieth Alexandra Trejos Díaz**, cuidadora principal de la niña **María Belén Giraldo Trejos**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el cuidado de una niña con discapacidad múltiple, discapacidad intelectual y retraso madurativo severo.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **67 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, se identifica la presencia de **sobrecarga intensa**, asociada principalmente a la alta dependencia de la niña, la falta de tiempo personal, la preocupación por su salud y su futuro, la afectación en la vida social, la percepción de responsabilidad exclusiva, el impacto en la salud de la cuidadora y la autoexigencia relacionada con sentir que debería hacer más o cuidar mejor.

Se reconoce que la señora Yulieth Alexandra cumple un papel fundamental en el bienestar, cuidado y desarrollo de María Belén, brindándole acompañamiento constante, protección, afecto y atención diaria. Sin embargo, debido al nivel de sobrecarga identificado, se considera necesario fortalecer estrategias de autocuidado, descanso, distribución de responsabilidades, apoyo familiar y búsqueda de redes externas, con el fin de prevenir mayor desgaste físico y emocional.

Asimismo, se recomienda mantener y fortalecer las redes de apoyo externas que actualmente contribuyen al cuidado de la niña, procurando que estas no solo apoyen aspectos asistenciales, sino también actividades recreativas, estimulación, acompañamiento emocional y descanso para la cuidadora.

De igual manera, se sugiere que la cuidadora cuente con espacios para expresar sus emociones, preocupaciones, cansancio, temores frente al futuro y presión asociada al rol de cuidado. Expresar estas emociones no significa falta de amor hacia la niña, sino una forma saludable de cuidar también su propio bienestar.

Finalmente, se recomienda recordar que el bienestar de la cuidadora también hace parte del cuidado de María Belén. Una cuidadora acompañada, descansada y fortalecida emocionalmente puede brindar un cuidado más estable, paciente y afectivo.

- **Organización de rutina diaria:** elaborar un horario visual con las actividades de María Belén, incluyendo alimentación, higiene, juego, descanso, parque, misa, actividades lúdicas, apoyos externos y sueño.
  ¿Por qué? Una rutina clara ayuda a organizar el cuidado, disminuir la tensión y favorecer seguridad en la niña.

Planificador semanal

Calendarpedia
Your source for calendars

Lunes	Martes	Miércoles

Jueves	Viernes	Sábado

Domingo

© Calendarpedia® www.calendarpedia.com
Datos sin garantía

- **Actividad "Mi red de apoyo":** realizar un listado con familiares, vecinos, amigos, personas que ayudan al cuidado, profesionales o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional. ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado no debe recaer únicamente sobre la madre cuidadora.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como jugar con María Belén, acompañarla al parque, asistir a misa con ella, cuidarla mientras descansa, apoyarla en una actividad lúdica o colaborar en una diligencia. ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la carga física y emocional.

- **Manejo de la autoexigencia:** reconocer que cuidar no significa hacerlo todo perfecto ni responder sola a todas las necesidades de la niña. ¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a reducir la culpa, la presión emocional y el agotamiento.

- **Pausas de autocuidado para la cuidadora:** realizar pausas breves durante el día para descansar, respirar, tomar agua, caminar, orar, escuchar música o realizar una actividad personal agradable. ¿Por qué? Las pausas ayudan a prevenir el cansancio acumulado y favorecen el bienestar emocional.

- **Cuidado de la salud de la cuidadora:** prestar atención a señales como cansancio frecuente, dolor físico, alteraciones del sueño, irritabilidad, tristeza, ansiedad o sensación de no poder continuar.
  ¿Por qué? La salud de la cuidadora es fundamental para sostener el cuidado de manera segura.

- **Espacios de expresión emocional:** permitir momentos para hablar sobre preocupación, agotamiento, miedo frente al futuro, tristeza, frustración o sensación de carga relacionada con el cuidado. ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga se viva en silencio.

- I**dentificación de señales de sobrecarga:** reconocer señales como llanto frecuente, irritabilidad, aislamiento, cansancio constante, pérdida de interés, dificultad para descansar, sensación de no tener vida social o pensamiento de que todo depende de ella. ¿Por qué? Identificar estas señales permite buscar apoyo antes de que la sobrecarga aumente.

- **Fortalecimiento del apoyo a los gustos de María Belén:** observar qué actividades disfruta la niña y reforzarlas con palabras de afecto, juegos, acompañamiento y reconocimiento. ¿Por qué? Apoyar sus intereses fortalece su autoestima, motivación y bienestar emocional.

- **Estrategias para manejar la irritabilidad:** cuando María Belén se muestre irritable, hablarle con tono calmado, disminuir estímulos, ofrecer una pausa, usar tarjetas de emociones o proponer una actividad tranquila.
  ¿Por qué? Una respuesta calmada favorece la regulación emocional de la niña y disminuye la tensión en la cuidadora.

- **Comunicación emocional con apoyos visuales:** utilizar caritas, colores, pictogramas o gestos para identificar si la niña está triste, cansada, enojada, tranquila o necesita ayuda.
  ¿Por qué? Esto facilita reconocer sus necesidades cuando no logra expresarlas verbalmente.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre posibles apoyos, necesidades futuras, recursos disponibles, procesos educativos, salud y actividades que favorezcan el desarrollo de María Belén.
  ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria 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.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como proteger, alimentar, acompañar, jugar, llevar a controles, observar necesidades, brindar afecto y promover su bienestar.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos ayuda a fortalecer su seguridad en el rol de cuidadora y disminuir la sensación de insuficiencia.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios agradables con María Belén, como jugar, ir al parque, asistir a misa, descansar, cantar, leer cuentos cortos o compartir momentos tranquilos.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo madre-hija y permiten que el cuidado también incluya disfrute, afecto y bienestar.