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: Diana Milena Mayo Parra		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 22/05/2026
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 señora **Diana Milena Mayo Parra**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su discapacidad visual, las limitaciones que esta ha generado en sus actividades cotidianas, las dificultades para dormir, la tristeza ocasional, la desmotivación frente al futuro, la baja valoración personal y la percepción de sentirse una carga para los demás.

Actualmente, la señora Diana cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **María Hilda Lilia Parra Buitrago**, quien representa una figura significativa de confianza y apoyo emocional, ya que la usuaria refiere acudir a su madre cuando se siente triste o presenta alguna dificultad. Se recomienda continuar fortaleciendo este vínculo mediante espacios de escucha activa, comunicación afectiva y acompañamiento respetuoso.

Teniendo en cuenta que la usuaria manifiesta no sentirse valiosa porque ya no puede realizar las actividades que hacía antes, se considera importante fortalecer su autoestima, autonomía y sentido de utilidad dentro del hogar. Para ello, se recomienda promover actividades acordes a su discapacidad visual, que le permitan participar en la rutina diaria, tomar decisiones sencillas y reconocer sus capacidades actuales.

Asimismo, se recomienda mantener actividades significativas como compartir en familia, escuchar radio, escuchar noticias y participar en tareas del hogar que pueda realizar de forma segura, como apoyar en la

organización de espacios o colaborar en actividades sencillas. Estas acciones favorecen su participación, disminuyen la sensación de inutilidad y fortalecen su bienestar emocional.

De igual manera, se sugiere fortalecer hábitos de descanso, teniendo en cuenta que la señora Diana refiere que casi no duerme y que se despierta con frecuencia durante la noche. Se recomienda establecer una rutina nocturna tranquila, disminuir estímulos antes de dormir y realizar ejercicios de respiración, relajación o escucha de música suave.

Finalmente, se recomienda reforzar de manera constante su valor personal, sus capacidades y su importancia dentro de la familia, recordándole que su discapacidad visual no disminuye su dignidad, su historia de vida ni el cariño que recibe de sus seres queridos.

- **Sopa de letras adaptada de bienestar y familia:** realizar una sopa de letras con letra grande, buen contraste y acompañamiento familiar, únicamente si su condición visual lo permite.

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

FAMILIA, MAMÁ, APOYO, RADIO, NOTICIAS, CALMA, DESCANSO, SUEÑO, VALOR, CUIDADO, HOGAR, ESCUCHA, ÁNIMO, ESPERANZA, BIENESTAR, FORTALEZA.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas grandes, imágenes con alto contraste o apoyo verbal con emociones como alegría, tristeza, preocupación, calma, cansancio, enojo y esperanza, para que la señora Diana pueda identificar cómo se siente durante el día. Esta actividad facilita la expresión emocional y permite reconocer momentos de tristeza, irritabilidad o desmotivación.

- **Actividad "Reconozco mi valor":** promover que la usuaria identifique cualidades, capacidades y actividades que aún puede realizar, con apoyo de su familia o cuidadora.

Esta actividad busca fortalecer su autoestima y disminuir la idea de que ya no es valiosa por no poder hacer lo mismo que antes.

- **Escucha de radio y noticias:** mantener espacios para escuchar programas de radio, noticias, música o contenidos de su interés.
  Esta actividad favorece la estimulación auditiva, la orientación, la distracción y la participación en conversaciones familiares.

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

- **Actividad táctil "Reconozco objetos":** presentar objetos seguros del hogar, como una taza, una prenda, una llave, una fruta o un objeto personal, para que los identifique mediante el tacto y mencione su uso.
  Esta actividad favorece la memoria, la estimulación sensorial y la participación activa.

- **Participación segura en tareas del hogar:** permitir que la usuaria participe, según sus capacidades, en actividades sencillas y seguras como organizar objetos conocidos, doblar prendas, escoger ropa, decidir qué programa escuchar o colaborar en tareas supervisadas.
  Esta actividad fortalece su autonomía, autoestima y sentido de utilidad dentro del hogar.

- **Actividad "No soy una carga":** promover que la familia le exprese palabras de apoyo, afecto y reconocimiento, resaltando su valor, sus capacidades, sus esfuerzos y la importancia que tiene dentro del hogar.
  Esta actividad contribuye a fortalecer su autoestima y disminuir la percepción de sentirse una carga para los demás.

- **Rutina para mejorar el sueño:** establecer horarios regulares para dormir, evitar discusiones o preocupaciones antes de acostarse, disminuir ruidos, mantener un ambiente tranquilo y realizar respiración pausada antes de dormir.
  Esta actividad busca favorecer el descanso y disminuir los despertares nocturnos.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en posición cómoda, inhalando suavemente, sosteniendo unos segundos y exhalando despacio, acompañadas de música tranquila o un ambiente calmado.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de tristeza, irritabilidad, preocupación o dificultad para dormir.

- **Actividad "Lo que me hace sentir mejor":** elaborar una lista verbal o escrita con actividades que le generen bienestar, como hablar con su mamá, escuchar radio, escuchar noticias, compartir en familia, descansar, escuchar música o participar en una tarea sencilla del hogar. Esta actividad permite identificar recursos personales y familiares que pueden ayudarle en momentos de desmotivación.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A María Hilda Lilia Parra Buitrago	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 22/05/2026

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 **María Hilda Lilia Parra Buitrago**, cuidadora principal de la señora **Diana Milena Mayo Parra**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el proceso de cuidado y acompañamiento.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **47 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, se identifica la presencia de **sobrecarga ligera**, asociada principalmente a la percepción de dependencia de la persona cuidada, la preocupación frente a su futuro, la presión económica y la autoexigencia relacionada con sentir que podría cuidar mejor.

Se reconoce que la señora María Hilda asume el cuidado desde el compromiso, la presencia y el vínculo afectivo con Diana. Sin embargo, se considera importante fortalecer estrategias de autocuidado, organización de rutinas, distribución de responsabilidades y expresión emocional, con el fin de prevenir que la carga aumente y afecte su bienestar.

Asimismo, se recomienda que la cuidadora cuente con espacios para hablar sobre la tristeza que le genera ver los cambios de ánimo de Diana, ya que el malestar emocional de la persona cuidada también impacta directamente en su bienestar. Expresar estas emociones permite prevenir el agotamiento y fortalecer un afrontamiento más saludable.

De igual manera, se sugiere identificar familiares, vecinos, amigos o instituciones que puedan apoyar ocasionalmente en actividades de acompañamiento, diligencias, supervisión o descanso para la cuidadora. Esto permite que el cuidado no recaiga únicamente sobre la señora María Hilda.

Finalmente, se recomienda continuar acompañando a Diana desde la paciencia, la escucha activa y el reconocimiento de sus capacidades, promoviendo actividades adaptadas a su discapacidad visual que favorezcan su autonomía y autoestima.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Diana, como alimentación, descanso, higiene, escucha de radio, noticias, tareas seguras del hogar, citas y momentos de relajación.
  ¿Por qué? Facilita la organización del cuidado, brinda seguridad y disminuye la sensación de carga.



- **Actividad “Mi red de apoyo”:** elaborar un listado con familiares, vecinos, amigos o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, diligencias, citas o espacios de descanso.
  ¿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 acompañar a Diana, conversar con ella, escuchar radio juntas, ayudar en una diligencia, estar pendiente durante una cita o compartir un momento familiar.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la carga física y emocional.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre posibles apoyos, necesidades futuras, recursos disponibles y formas de acompañamiento para Diana. ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite planear con mayor tranquilidad.
- **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 la culpa, la presión interna y la sensación de insuficiencia.

- **Acompañamiento emocional a Diana:** cuando Diana se muestre triste, irritable o desmotivada, hablarle con tono calmado, validar lo que siente y recordarle sus capacidades actuales. ¿Por qué? La escucha activa favorece la confianza, la expresión emocional y el fortalecimiento de su autoestima.

- **Apoyo en la adaptación por discapacidad visual:** usar instrucciones claras, mantener objetos en lugares fijos, evitar cambios bruscos en el espacio y permitir que Diana participe en tareas seguras. ¿Por qué? Estas acciones favorecen la autonomía, la seguridad y la confianza de la persona cuidada.

- **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.

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

- **Identificación de señales de sobrecarga:** reconocer señales como cansancio frecuente, tristeza, irritabilidad, preocupación constante, dificultad para descansar, tensión económica o sensación de no poder responder a todo. ¿Por qué? Identificar estas señales permite buscar apoyo antes de que la sobrecarga aumente.

- **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 acompañar, escuchar, orientar, proteger, estar pendiente, brindar apoyo emocional y

promover el bienestar de Diana.
¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos ayuda a disminuir la autoexigencia y fortalecer su seguridad en el rol de cuidado.

