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: Ethan Díaz Salazar		**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 al niño **Ethan Díaz Salazar**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social, recreativo y funcional, teniendo en cuenta su edad de **9 años**, su buen estado emocional general, la presencia de apoyo familiar cercano, la adecuada percepción de sí mismo, la participación en actividades acordes con su edad, los espacios de juego y socialización, así como la presencia de irritabilidad ocasional, cansancio algunas veces, despertares nocturnos frecuentes y la necesidad de continuar fortaleciendo el manejo emocional frente a situaciones de frustración.

Actualmente, Ethan cuenta con el acompañamiento de su madre y cuidadora principal, la señora **Yazmín Salazar Ramírez**, además del apoyo de sus figuras parentales, a quienes identifica como personas de confianza cuando tiene algún problema o se siente triste. Se evidencia que dentro de su entorno familiar participa en actividades como juegos de mesa, salir a pasear, salir a comer, ver televisión y escuchar música, lo cual constituye un factor protector importante para su desarrollo emocional, su sentido de pertenencia y su vinculación afectiva con el hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración Ethan manifestó que sí le cuenta a su papá y a su mamá cuando tiene algún problema o se siente triste, se reconoce la existencia de canales de comunicación emocional dentro del núcleo familiar. Este aspecto resulta favorable, ya que permite que el niño pueda expresar sus emociones, necesidades o malestares en un entorno cercano y protector. La presencia de

ambos padres como referentes de confianza fortalece su seguridad emocional y favorece la contención en momentos de tristeza, enojo o dificultad.

Asimismo, se evidencia que Ethan percibe apoyo familiar en las cosas que le gustan, especialmente en sus intereses personales y en sus juguetes. Este respaldo fortalece su autoestima, su sensación de aceptación y su motivación para participar en actividades acordes con su edad. El juego aparece como un elemento central dentro de su vida cotidiana, tanto en el entorno familiar como en la interacción con pares, siendo una herramienta importante para la expresión, la socialización, la creatividad y el desarrollo emocional.

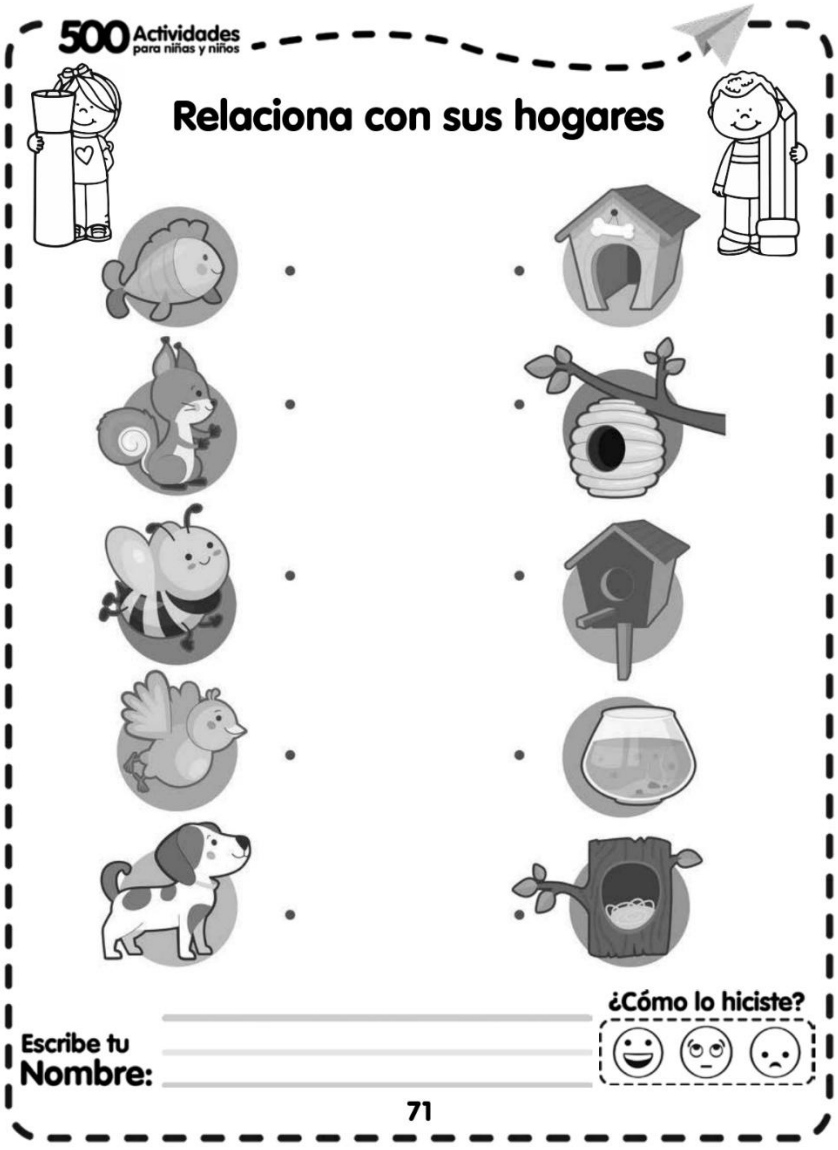
En relación con sus hábitos de vida diaria, Ethan no presenta dificultades para concentrarse ni limitaciones importantes para realizar sus actividades cotidianas. Este aspecto permite reconocer un funcionamiento estable en su rutina diaria y una adecuada participación en actividades propias de su etapa de desarrollo. También manifiesta interés por actividades como los juegos de mesa, lo cual representa una oportunidad significativa para fortalecer la atención, el seguimiento de normas, la tolerancia a la espera, la interacción familiar y el disfrute compartido.

De igual manera, se identifica que Ethan cuenta con una red social externa básica, ya que suele pasar tiempo con un amigo y realiza actividades como jugar en el parque. Este aspecto favorece su socialización, su interacción con pares y su desarrollo de habilidades relacionales fuera del núcleo familiar. Sin embargo, también se evidencia que cuando se siente triste o enojado no recibe apoyo emocional por parte de personas externas a su familia, por lo cual su principal fuente de contención afectiva continúa siendo el entorno familiar. En el área de autocuidado, Ethan refiere descansar plenamente al dormir y no presenta cambios significativos en la alimentación. No obstante, se identifican algunos aspectos que requieren acompañamiento, como cansancio ocasional, irritabilidad algunas veces y despertares frecuentes durante la noche. Estos elementos no indican una afectación emocional grave, pero sí muestran la necesidad de fortalecer rutinas de descanso, manejo de emociones, tolerancia a la frustración y espacios de calma dentro de su vida cotidiana.

En cuanto al estado emocional, Ethan no se percibe como una carga para los demás, se reconoce como una persona valiosa, no considera que la mayoría de sus problemas no tengan solución, no se siente triste la mayor parte del día y no se muestra desmotivado frente a su futuro. Estos aspectos evidencian una autopercepción positiva, estabilidad emocional general y recursos personales favorables. No obstante, la irritabilidad ocasional y los despertares nocturnos permiten identificar necesidades relacionadas con la regulación emocional, la expresión de molestias, la organización de rutinas y el acompañamiento familiar en momentos de frustración.

Finalmente, se reconoce que Ethan cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar sólido, comunicación con sus padres, actividades recreativas, gusto por los juegos de mesa, interacción con un amigo, espacios de juego en el parque y una percepción positiva de sí mismo. Al mismo tiempo, se identifican aspectos sensibles relacionados con la irritabilidad ocasional, el cansancio algunas veces, los despertares nocturnos y la necesidad de continuar fortaleciendo su manejo emocional. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia actividades lúdicas, familiares y emocionales acordes con su edad y su proceso de desarrollo.

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



- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o dibujos con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, cansancio, tranquilidad, frustración, sorpresa y entusiasmo, para que Ethan pueda señalar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad fortalece la expresión emocional y permite que el niño continúe identificando sus emociones de manera sencilla, especialmente en momentos de irritabilidad o frustración.

- **Actividad "Semáforo de emociones":** utilizar los colores verde, amarillo y rojo para ayudar a Ethan a reconocer su estado emocional. El color verde puede representar calma o alegría, el amarillo puede representar cansancio o inquietud, y el rojo puede representar enojo, frustración o necesidad de pausa.
  Esta actividad favorece la regulación emocional y ayuda a que el niño identifique cuándo necesita detenerse, respirar, pedir ayuda o cambiar de actividad.

- **Juegos de mesa en familia:** continuar promoviendo juegos de mesa acordes con su edad, en compañía de sus padres o familiares.
  Esta actividad fortalece la atención, la concentración, el seguimiento de reglas, la tolerancia a la espera, el respeto por turnos, la convivencia familiar y el disfrute compartido.

- **Actividad "Cuando me enojo puedo…":** elaborar una ficha con opciones sencillas para usar cuando Ethan se sienta molesto, como respirar, contar hasta diez, pedir ayuda a mamá o papá, tomar agua, abrazar un juguete, descansar un momento o decir con palabras lo que le pasa.
  Esta actividad favorece el manejo de la irritabilidad ocasional y le permite contar con herramientas concretas para expresar su malestar.

- **Espacio de conversación con mamá y papá:** promover momentos tranquilos de diálogo donde Ethan pueda contar cómo se siente, qué le gustó del día, qué le molestó, qué quiere jugar, qué necesita y qué le ayuda a sentirse tranquilo.
  Esta actividad fortalece la confianza con sus figuras parentales y mantiene abiertos los canales de comunicación emocional dentro del hogar.

- **Actividad de juego en el parque:** mantener espacios de juego en el parque con su amigo o en compañía familiar, de acuerdo con sus posibilidades y condiciones de seguridad.
  Esta actividad favorece la socialización, el movimiento, la recreación, la interacción con pares y el uso positivo del tiempo libre.

- **Actividad "Mi amigo y yo":** elaborar una ficha o dibujo donde Ethan pueda representar las actividades que le gusta hacer con su amigo, como jugar en el parque, compartir, correr, conversar o divertirse.
  Esta actividad permite fortalecer el reconocimiento de sus vínculos externos y valorar sus espacios de socialización fuera del hogar.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina con imágenes o palabras sencillas que incluya alimentación, higiene, descanso, juegos de mesa, televisión, música, salidas al parque, momentos con la familia, tiempo con juguetes y hora de dormir.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y anticipación frente a las actividades del día, favoreciendo la organización de su rutina.

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

- **Actividad "Primero y después":** utilizar imágenes o tarjetas para ordenar actividades sencillas, por ejemplo: primero recoger los juguetes y después jugar; primero bañarse y después ver televisión; primero cenar y después escuchar música.
  Esta actividad favorece la comprensión de instrucciones, la organización de tareas y la tolerancia frente a los cambios de actividad.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha visual con actividades que le generen bienestar, como jugar con juguetes, jugar juegos de mesa, salir a pasear, salir a comer, ver televisión, escuchar música, jugar en el parque y compartir con su familia.
  Esta actividad permite identificar intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su rutina diaria.

- **Rutina de sueño y descanso:** establecer momentos previos al sueño con actividades tranquilas, como bajar el volumen de la televisión, guardar juguetes, escuchar música suave, leer un cuento corto, respirar despacio o conversar de manera calmada.
  Esta actividad favorece el descanso y puede ayudar a disminuir los despertares nocturnos frecuentes.

- **Momentos de pausa durante el día:** incluir pausas breves cuando se observe cansancio, irritabilidad o dificultad para continuar una actividad.
  Esta actividad ayuda a respetar sus ritmos, prevenir sobreestimulación y favorecer una mejor disposición durante el día.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus logros y esfuerzos con frases como "lo hiciste bien", "gracias por intentarlo", "eres importante", "me gusta jugar contigo", "puedes decir lo que sientes", "eres valioso" o "muy bien por calmarte".
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, motivación para participar y confianza en sus figuras familiares.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Yazmín Salazar Ramírez		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 05/06/2026
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**

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

María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814

Desde el área de Trabajo Social, se establecen las siguientes recomendaciones dirigidas a la señora **Yazmín Salazar Ramírez**, cuidadora principal y madre del niño **Ethan Díaz Salazar**, 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 afectación del tiempo personal, la salud, la vida privada, la vida social, la preocupación económica, la alta percepción de dependencia, el temor frente al futuro y la autoexigencia elevada frente al rol materno y de cuidado.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **76 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica una **sobrecarga intensa**, según los puntos de referencia de la escala. Este resultado permite reconocer que, aunque la señora Yazmín continúa cumpliendo con el acompañamiento de su hijo desde el vínculo afectivo y el compromiso materno, el cuidado ha tenido un impacto significativo en varias áreas de su vida, especialmente en su tiempo personal, su salud, su vida privada, su vida social, su sensación de control y su bienestar emocional.

Se reconoce que Yazmín asume el cuidado desde una entrega profunda, constante y centrada en el bienestar de Ethan. No se evidencian sentimientos de vergüenza, enojo constante o deseo marcado de delegar completamente el cuidado, lo cual refleja un vínculo fuerte y una disposición importante hacia su hijo. Sin embargo, precisamente esa entrega ha generado una carga elevada, en la medida en que muchas áreas personales de la cuidadora han quedado en segundo plano frente a las necesidades del niño.

Asimismo, se evidencia que la cuidadora percibe una alta dependencia por parte de Ethan y siente que él cuenta principalmente con ella para su cuidado. Esta percepción puede aumentar la sensación de responsabilidad permanente, la preocupación frente al futuro y la dificultad para establecer espacios personales de descanso. La carga no se limita únicamente a las tareas del cuidado, sino que también se manifiesta en la dimensión emocional, económica, social y personal.

De igual manera, se identifica una preocupación económica significativa, junto con una autoexigencia elevada relacionada con sentir que debería hacer más por su hijo o que podría cuidarlo mejor. Estos elementos pueden generar culpa, agotamiento emocional y sensación de insuficiencia, incluso cuando la cuidadora realiza esfuerzos constantes para sostener la estabilidad y el bienestar de Ethan. También se observa afectación en su vida social y privada, lo cual indica que el cuidado ha ocupado un lugar central en su vida cotidiana.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en responsabilidades, vigilancia o exigencias, sino también en momentos de juego, conversación, descanso, apoyo, música, paseos, salidas al parque, juegos de mesa y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo entre Ethan y Yazmín, favorecen la estabilidad emocional del niño y permiten que la dinámica familiar conserve un componente protector, sin desconocer la necesidad urgente de cuidar también el bienestar de la madre cuidadora.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario visual donde se registren actividades de Ethan, como alimentación, higiene, descanso, juegos de mesa, televisión, música, salidas al parque, tiempo con juguetes, momentos familiares y hora de dormir.

¿Por qué? Facilita la organización del cuidado, disminuye la carga mental de la cuidadora y ayuda a mantener una rutina clara y comprensible para el niño.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Ethan exprese tristeza, enojo, cansancio, frustración o malestar mediante palabras sencillas, dibujos, tarjetas de emociones, gestos o conversación con mamá y papá.
  ¿Por qué? La expresión emocional ayuda a comprender sus necesidades y favorece que el niño se sienta escuchado, acompañado y contenido.

- **Manejo de la irritabilidad ocasional de Ethan:** cuando se muestre irritable, hablarle con tono calmado, ofrecer una pausa, usar el semáforo de emociones, proponer respiración sencilla o cambiar hacia una actividad tranquila.
  ¿Por qué? Una respuesta organizada ayuda a regular la emoción del niño y disminuye la tensión familiar.

- **Fortalecimiento de la rutina de sueño:** establecer horarios y actividades tranquilas antes de dormir, como disminuir estímulos, guardar juguetes, escuchar música suave, conversar brevemente o realizar respiraciones lentas.
  ¿Por qué? Una rutina de sueño organizada puede favorecer el descanso y disminuir los despertares nocturnos frecuentes.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, padre del niño, personas cercanas, amigos, vecinos, docentes o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, juego, salidas al parque, diligencias, orientación o momentos de relevo.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y que no debe recaer únicamente sobre la madre cuidadora.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como jugar con Ethan, acompañarlo al parque, compartir juegos de mesa, estar pendiente durante un momento del día, apoyar rutinas de sueño o colaborar en tareas del hogar.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la sobrecarga intensa y permite que la cuidadora recupere espacios personales.

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

- **Cuidado de la salud física y emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como cansancio frecuente, dolor físico, tristeza, ansiedad, irritabilidad, sensación de no tener control, dificultad para descansar, aislamiento o agotamiento emocional.
  ¿Por qué? Reconocer estas señales permite buscar apoyo oportunamente y proteger la salud de la cuidadora.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades de Ethan, sus apoyos actuales, su desarrollo, sus rutinas, sus espacios de juego y las personas que pueden participar en su acompañamiento.
  ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite distribuir responsabilidades de manera más clara.

- **Manejo de la presión económica:** revisar en familia los gastos relacionados con el cuidado, las necesidades del hogar, los recursos disponibles y posibles apoyos familiares o institucionales.
  ¿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 cuidar no significa hacerlo todo sola ni hacerlo perfecto, y que pedir apoyo también hace parte del cuidado.
  ¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a prevenir culpa, desgaste emocional y sensación constante de insuficiencia.

- **Pausas de autocuidado:** realizar pausas breves durante el día para respirar, tomar agua, descansar, 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 una carga intensa.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre cansancio, preocupación por el futuro, presión económica, falta de tiempo personal, sensación de pérdida de control o sentimientos asociados al rol de madre cuidadora.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga emocional se acumule.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como juegos de mesa, salidas al parque, televisión, música, paseos, salidas a comer y momentos de conversación familiar.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo madre-hijo y permiten que el cuidado también incluya disfrute, cercanía y afecto.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, proteger, jugar, orientar, escuchar, sostener rutinas, apoyar los gustos de Ethan, estar pendiente de su descanso y brindar afecto.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece su seguridad en el rol de cuidado y disminuye la sensación de no hacer lo suficiente.

- **Prevención y atención de la sobrecarga intensa:** debido a que actualmente se identifica sobrecarga intensa, continuar observando señales como agotamiento frecuente, afectación de la salud, aislamiento, pérdida de espacios personales, tristeza, ansiedad, preocupación económica constante, sensación de no tener apoyo o dificultad para descansar.
  ¿Por qué? La prevención y atención oportuna permiten evitar que la carga siga aumentando y afecte de manera más profunda el bienestar de la cuidadora y la dinámica familiar.