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: Alba Lucía Villegas García	**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 señora **Alba Lucía Villegas García**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su discapacidad cognitiva, las dificultades de concentración, las limitaciones en actividades de la vida diaria, la irritabilidad ocasional, la ausencia de redes de apoyo externas y la afectación emocional asociada al proceso de duelo por la pérdida de su madre.

Actualmente, la señora Alba Lucía cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Elizabeth Villegas Domínguez**, quienes representan su principal red de apoyo afectivo y de cuidado. Se recomienda continuar fortaleciendo los espacios de convivencia familiar, juego, conversación y acompañamiento emocional, favoreciendo que la usuaria se sienta escuchada, comprendida y valorada dentro de su entorno.

Teniendo en cuenta que durante la valoración se identificó llanto y expresión de tristeza relacionada con la pérdida de su madre, se recomienda promover espacios tranquilos donde pueda hablar de ella, recordar momentos significativos y expresar lo que siente sin ser presionada ni juzgada. Estos espacios deben desarrollarse con paciencia, afecto y lenguaje sencillo, respetando su ritmo emocional.

Asimismo, se recomienda mantener actividades significativas dentro del hogar, como jugar toma todo, jugar monedas, jugar parqués, realizar actividades de reciclaje, compartir en familia y conversar. Estas actividades favorecen la integración familiar, la distracción, la estimulación cognitiva y la estabilidad emocional.

De igual manera, se sugiere implementar actividades sencillas, repetitivas y acompañadas, acordes a su discapacidad cognitiva, que favorezcan la memoria, la concentración, la expresión emocional y la participación en la vida cotidiana. Es importante evitar exigencias que puedan generar frustración, reforzando positivamente sus logros y esfuerzos.

Finalmente, se recomienda reconocer de manera constante su valor personal, sus capacidades, su historia de vida y la importancia que tiene dentro de su familia, fortaleciendo su autoestima y su sensación de seguridad emocional.

- **Sopa de letras de bienestar, familia y recuerdos significativos:** realizar una sopa de letras sencilla, con letra grande y acompañamiento familiar.

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

FAMILIA, APOYO, MAMÁ, RECUERDO, CALMA, JUGAR, PARQUÉS, MONEDAS, RECICLAR, CASA, CUIDADO, VALOR, AMOR, ESCUCHA, PACIENCIA, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas o imágenes con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, preocupación, amor y tranquilidad, para que la señora Alba Lucía pueda señalar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad facilita la expresión emocional, especialmente en momentos relacionados con el recuerdo de su madre.

- **Espacio de recuerdo y duelo:** permitir que hable sobre su madre, recuerde momentos importantes, mire fotografías si las tiene o comparta frases sencillas sobre lo que extraña.
  Esta actividad favorece la expresión del duelo y permite que se sienta acompañada en su tristeza.

- **Juegos familiares guiados:** continuar promoviendo juegos como toma todo, monedas, parqués u otros juegos sencillos en compañía de la familia.
  Esta actividad favorece la interacción familiar, la concentración, la distracción y la participación activa.

- **Actividad de reciclaje acompañada:** permitir que participe en actividades sencillas de reciclaje, como separar materiales, organizar objetos o clasificar elementos por color, tamaño o tipo.
  Esta actividad fortalece la concentración, el sentido de utilidad y la participación dentro del hogar.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina con imágenes o palabras sencillas que incluya alimentación, higiene, descanso, juegos, televisión, reciclaje, conversación familiar y momentos de tranquilidad.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y anticipación frente a las actividades del día.

- **Conversaciones familiares guiadas:** promover espacios de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿quiere jugar?, ¿quiere hablar de su mamá?, ¿qué le gusta hacer?, ¿qué le ayuda a sentirse tranquila?
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite identificar necesidades emocionales.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como jugar, compartir con la familia, reciclar, conversar, ver televisión, descansar o recordar a su madre con cariño.
  Esta actividad permite identificar intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su rutina.

- **Ejercicios de memoria y atención:** realizar actividades como emparejar imágenes, clasificar objetos, reconocer colores, identificar elementos del hogar, completar palabras sencillas o

recordar nombres de familiares.
Estas actividades favorecen la concentración, la memoria y la participación activa.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en un ambiente tranquilo, inhalando suavemente y exhalando despacio, con acompañamiento familiar. Esta actividad puede realizarse en momentos de llanto, tristeza, irritabilidad o inquietud.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus logros y esfuerzos con frases como “lo hiciste bien”, “gracias por ayudar”, “eres importante”, “nos gusta compartir contigo” o “te queremos mucho”. Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional y motivación para participar.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Elizabeth Villegas Domínguez		**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 **Elizabeth Villegas Domínguez**, cuidadora principal de la señora **Alba Lucía Villegas García**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el proceso de cuidado.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **31 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 importantes relacionados con la preocupación por el futuro de su tía, el sentido de responsabilidad frente al cuidado y la presencia de episodios de ánimo bajo asociados a su propia condición de salud.

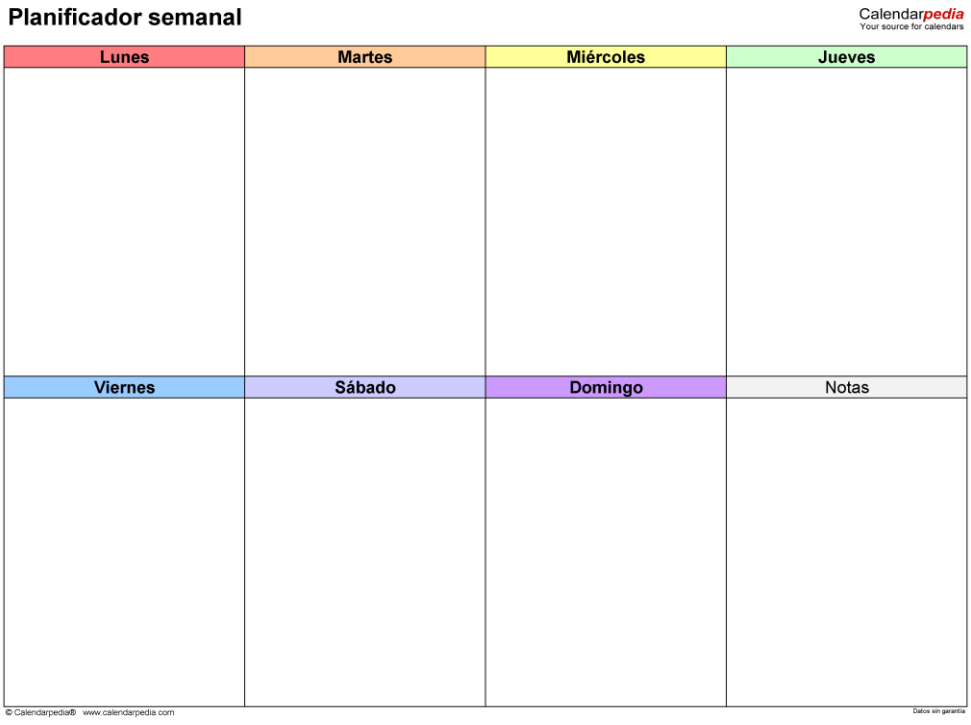
Se reconoce que la señora Elizabeth asume el cuidado desde el compromiso, la cercanía familiar y la responsabilidad. Aunque actualmente no se evidencian indicadores marcados de agotamiento, tensión constante, afectación social o pérdida de control sobre su vida, se recomienda fortalecer estrategias de autocuidado, prevención de sobrecarga y expresión emocional, con el fin de mantener una dinámica de cuidado estable y saludable.

Asimismo, se recomienda acompañar a la señora Alba Lucía en su proceso de duelo por la pérdida de su madre, brindándole escucha, paciencia y espacios para recordar, sin minimizar su tristeza ni exigirle que deje de hablar del tema. Este acompañamiento debe realizarse de manera tranquila, afectiva y adaptada a su capacidad de comprensión.

De igual manera, se sugiere que la cuidadora continúe atenta a su propio estado emocional, especialmente cuando presente síntomas depresivos o ánimo bajo relacionados con su condición de salud. Cuidar de sí misma también hace parte del bienestar de la persona que acompaña.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en responsabilidades, sino también en momentos de juego, cercanía, distracción y afecto.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de la señora Alba Lucía, como alimentación, higiene, descanso, juegos, reciclaje, televisión, conversación familiar y momentos de tranquilidad. ¿Por qué? Facilita la organización del cuidado y ayuda a mantener una rutina clara y estable.



- **Acompañamiento en el duelo:** permitir que Alba Lucía hable de su madre, exprese que la extraña y recuerde momentos significativos, escuchándola con calma. ¿Por qué? La expresión del duelo ayuda a disminuir la carga emocional y favorece que se sienta comprendida.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, vecinos, amigos o personas cercanas que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, conversación, juegos o diligencias.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y prevenir que recaiga solo en una persona.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como jugar parqués con Alba Lucía, acompañarla mientras ve televisión, compartir una conversación, ayudar en reciclaje o estar pendiente durante un momento del día.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a mantener equilibrio y prevenir desgaste futuro.

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

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como tristeza frecuente, aislamiento, cansancio emocional, llanto, ansiedad 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 o realizar una actividad personal agradable.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar el bienestar y prevenir el aumento de la carga.

- **Espacios de expresión emocional:** permitir momentos para hablar sobre preocupaciones, estado de ánimo, salud personal, temor frente al futuro o dudas relacionadas con el cuidado.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que las preocupaciones se acumulen.

- **Manejo de la irritabilidad de Alba Lucía:** cuando se muestre irritable, hablarle con tono calmado, evitar confrontaciones, ofrecer una pausa y proponer una actividad tranquila como ver televisión, escuchar música o jugar algo sencillo.
  ¿Por qué? Una respuesta tranquila ayuda a disminuir la tensión y favorece la regulación emocional.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como jugar toma todo, jugar monedas, jugar parqués, reciclar, conversar o compartir en familia.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y permiten que el cuidado también incluya disfrute y cercanía.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, orientar, compartir juegos, estar pendiente y brindar afecto.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece su seguridad en el rol de cuidado.

- **Prevención de sobrecarga:** aunque actualmente no se identifica sobrecarga significativa, continuar observando señales como cansancio frecuente, irritabilidad, tristeza, preocupación constante o sensación de no tener apoyo.
  ¿Por qué? La prevención permite actuar antes de que el cuidado afecte de manera importante el bienestar de la cuidadora.

