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: Alexis Arcila Colorado		**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 al niño **Alexis Arcila Colorado**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social, lúdico y funcional, teniendo en cuenta su edad, su diagnóstico de discapacidad cognitiva, las dificultades de concentración, la irritabilidad, el descanso parcialmente reparador y la dificultad para expresar de manera clara sus emociones, necesidades o malestares.

Actualmente, Alexis cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Dasy Julieth Colorado Rendón**, quienes representan una red de apoyo significativa en su vida cotidiana. Se recomienda continuar fortaleciendo los espacios familiares de juego, recreación, acompañamiento y comunicación afectiva mediante actividades como jugar balón, ver televisión, escuchar música, salir a caminar, pasear, comer helado e ir al parque.

Teniendo en cuenta que Alexis no suele expresar cuando tiene algún problema o se siente triste, se recomienda implementar estrategias visuales, lúdicas y sencillas que faciliten la identificación de emociones, tales como tarjetas con caritas, colores, pictogramas, gestos, dibujos y preguntas cortas. Estas herramientas pueden ayudar a reconocer oportunamente situaciones de tristeza, enojo, frustración, cansancio o incomodidad.

Asimismo, se recomienda continuar promoviendo su participación en la **Fundación SERES** y en la **Fundación Enseñando a Vivir**, ya que estos espacios favorecen su socialización, estimulación, desarrollo de habilidades, acompañamiento emocional y participación en actividades lúdico-pedagógicas.

De igual manera, se sugiere fortalecer actividades físicas y recreativas de su interés, especialmente relacionadas con la bicicleta, teniendo en cuenta su motivación hacia esta actividad. Estas deben realizarse bajo supervisión adulta, en espacios seguros y respetando sus capacidades, disposición y nivel de energía.

Finalmente, se recomienda reforzar de manera constante sus logros, capacidades y valor personal, teniendo en cuenta que Alexis se reconoce como una persona valiosa, no se siente una carga para los demás y no presenta tristeza persistente ni desmotivación frente a su futuro.

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

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

FAMILIA, MAMÁ, APOYO, BALÓN, BICICLETA, TELEVISIÓN, MÚSICA, CAMINAR, PARQUE, HELADO, PASEO, FUNDACIÓN, SERES, CALMA, VALOR, ALEGRÍA.

- **Actividad "Mis emociones con caritas":** utilizar tarjetas con caritas de alegría, tristeza, enojo, miedo, calma, cansancio y sueño, para que Alexis pueda señalar cómo se siente. Esta actividad facilita la expresión emocional cuando se le dificulta comunicar verbalmente lo que siente.

- **Semáforo de la calma:** utilizar colores para reconocer su estado emocional: verde cuando está tranquilo, amarillo cuando está inquieto o cansado, y rojo cuando está enojado, triste o frustrado. Esta actividad permite identificar señales de irritabilidad y acompañarlo antes de que aumente el malestar.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina con imágenes o palabras sencillas que incluya alimentación, higiene, televisión, música, juego, caminata, bicicleta, fundaciones, descanso y sueño. Esta actividad brinda seguridad, anticipación y organización en la vida cotidiana.

- **Actividad con bicicleta supervisada:** promover espacios seguros para montar bicicleta o realizar actividades relacionadas, siempre con acompañamiento adulto y medidas de protección. Esta actividad favorece la recreación, la movilidad, la coordinación, la motivación y el bienestar físico.

- **Juegos con balón:** realizar juegos sencillos con balón, como lanzar, atrapar, patear suavemente o seguir instrucciones cortas durante el juego. Esta actividad favorece la motricidad, la atención, la coordinación y la interacción familiar.

- **Participación en Fundación SERES y Fundación Enseñando a Vivir:** continuar promoviendo su asistencia a terapias y actividades lúdico-pedagógicas. Esta actividad favorece la socialización, el aprendizaje, la estimulación y el acompañamiento emocional fuera del hogar.

- **Escucha de música de su agrado:** propiciar momentos para escuchar música que le genere calma, alegría o regulación emocional. Esta actividad favorece la tranquilidad, la expresión emocional y la disminución de la irritabilidad.

- **Salidas cortas al parque o paseos familiares:** mantener salidas breves, seguras y acompañadas al parque, caminatas o paseos familiares. Esta actividad fortalece la recreación, la integración familiar, la exploración del entorno y el bienestar emocional.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con dibujos o imágenes de actividades que le agradan, como jugar balón, montar bicicleta, escuchar música, ver televisión, ir al parque, comer helado o asistir a las fundaciones. Esta actividad permite identificar sus intereses y fortalecer actividades significativas dentro de su

rutina.

- **Ejercicios de atención y concentración:** realizar actividades cortas como emparejar imágenes, clasificar objetos por color, armar rompecabezas sencillos, seguir instrucciones de uno o dos pasos, ordenar secuencias o identificar objetos.
  Estas actividades favorecen la concentración, la memoria, el seguimiento de instrucciones y la participación activa.

- **Rutina para favorecer el descanso:** establecer horarios regulares para dormir, disminuir ruidos o pantallas antes de acostarse, crear un ambiente tranquilo y realizar respiración o música suave antes del descanso.
  Esta actividad busca mejorar la calidad del sueño y favorecer un descanso más reparador.

- **Ejercicios de respiración para niños:** 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 enojo, frustración, inquietud o cansancio.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus logros y esfuerzos con frases como “muy bien”, “lo lograste”, “gracias por intentarlo”, “eres importante” o “me gusta compartir contigo”.
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional y motivación para participar.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Dasy Julieth Colorado Rendón	**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 **Dasy Julieth Colorado Rendón**, cuidadora principal del niño **Alexis Arcila Colorado**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el acompañamiento de un niño con discapacidad cognitiva.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **46 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, no se identifica una sobrecarga intensa; sin embargo, se reconoce un nivel límite o inicial de carga

asociado al cuidado. Durante la valoración se identifican factores importantes como cansancio, agitación, tristeza, frustración, reducción del tiempo personal, preocupación económica, autoexigencia y afectación relacionada con su diagnóstico de fibromialgia.

Se reconoce que la señora Dasy Julieth asume el cuidado de Alexis desde el compromiso, el vínculo afectivo y la responsabilidad materna. No obstante, debido a su condición de salud, se considera importante fortalecer estrategias de autocuidado, descanso, organización de rutinas, distribución de responsabilidades y búsqueda de apoyos familiares o institucionales, con el fin de prevenir que la carga aumente.

Asimismo, se recomienda fortalecer herramientas para acompañar a Alexis en la expresión emocional, la concentración y el manejo de la irritabilidad, ya que el niño no expresa claramente cuando está triste, enojado o presenta alguna dificultad. La observación de cambios de conducta, el uso de apoyos visuales y las rutinas estructuradas pueden facilitar el acompañamiento diario.

De igual manera, se sugiere continuar articulando el acompañamiento con la **Fundación SERES** y la **Fundación Enseñando a Vivir**, ya que estos espacios representan apoyos importantes para el desarrollo de Alexis y también pueden contribuir a disminuir la carga familiar.

Finalmente, se recomienda que la cuidadora reconozca sus propios límites físicos y emocionales, especialmente por la fibromialgia, evitando exigirse más de lo que su salud le permite y recordando que cuidar también implica cuidarse.

- **Organización de rutina diaria:** elaborar un horario visual con las actividades de Alexis, incluyendo alimentación, higiene, juego, televisión, música, bicicleta, parque, fundaciones, descanso y sueño.
  ¿Por qué? Una rutina clara ayuda a disminuir la irritabilidad, facilita la organización del cuidado y brinda seguridad al niño.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** realizar un listado con familiares, vecinos, amigos, profesionales, fundaciones 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 acompañar a Alexis al parque, jugar balón, supervisar la bicicleta, llevarlo a la fundación o compartir una actividad lúdica.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir el cansancio físico y emocional.

- **Cuidado de la salud de la cuidadora:** prestar atención a síntomas asociados a la fibromialgia, como dolor, cansancio, agitación, tensión, tristeza o frustración.
  ¿Por qué? La salud de la cuidadora es fundamental para sostener un cuidado estable y seguro.

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

- **Manejo de la autoexigencia:** reconocer que cuidar no significa hacerlo todo perfecto ni resolver todas las necesidades de Alexis de manera inmediata. ¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a reducir culpa, frustración y presión emocional.

- **Manejo 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 ansiedad y facilitar la toma de decisiones.

- **Apoyo en la expresión emocional de Alexis:** utilizar tarjetas de emociones, pictogramas, colores o preguntas sencillas para identificar cómo se siente. ¿Por qué? Esto facilita reconocer necesidades emocionales que Alexis no logra expresar claramente.

- **Manejo de la irritabilidad:** cuando Alexis se muestre irritable, hablarle con tono calmado, evitar confrontaciones, ofrecer una pausa y proponer una actividad tranquila. ¿Por qué? Una respuesta calmada ayuda a regular la emoción y evita que la situación aumente.

- **Comunicación con las fundaciones:** mantener contacto con la Fundación SERES y la Fundación Enseñando a Vivir para conocer avances, dificultades y estrategias útiles. ¿Por qué? La articulación con estos espacios fortalece el acompañamiento en casa y favorece el desarrollo del niño.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre apoyos disponibles, necesidades futuras, procesos terapéuticos, actividades recreativas y formas de fortalecer la autonomía de Alexis. ¿Por qué? Hablar sobre el futuro permite disminuir la incertidumbre y planear con mayor tranquilidad.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre cansancio, tristeza, frustración, dolor físico, preocupación económica o sensación de no tener tiempo personal. ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga se acumule en silencio.

- **Identificación de señales de sobrecarga:** reconocer señales como cansancio frecuente, irritabilidad, llanto, tristeza, dolor aumentado, dificultad para descansar o sensación de no poder cumplir con todo.
  ¿Por qué? Identificar estas señales permite pedir apoyo antes de que la carga aumente.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, proteger, llevar a terapias, jugar, observar necesidades, organizar rutinas y brindar afecto.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece su seguridad en el rol de cuidado y disminuye la sensación de insuficiencia.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios agradables con Alexis, como jugar balón, escuchar música, ver televisión, caminar, ir al parque, comer helado o acompañarlo en actividades de bicicleta.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo madre-hijo y permiten que el cuidado también incluya disfrute, afecto y bienestar.