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: Barbara Rosa Hernández Cardona	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 30/05/2026

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

Plan General de Recomendaciones – Área de Trabajo Social

Desde el área de Trabajo Social se formula el siguiente plan de recomendaciones con el propósito de fortalecer el bienestar integral de la persona, promoviendo el desarrollo de habilidades para el afrontamiento de las situaciones de la vida cotidiana, el fortalecimiento de los vínculos familiares y sociales, la autonomía, el autocuidado y la participación en actividades que favorezcan su calidad de vida.

Se recomienda fortalecer las redes de apoyo familiares y comunitarias, promoviendo espacios de comunicación abierta, expresión emocional y acompañamiento permanente, de manera que la persona cuente con recursos afectivos y sociales que contribuyan a su bienestar y a la disminución de sentimientos de aislamiento o sobrecarga emocional.

Asimismo, se sugiere fomentar la participación en actividades significativas acordes con sus intereses, capacidades y condiciones de salud, favoreciendo la integración familiar, la estimulación cognitiva, el esparcimiento y el mantenimiento de rutinas que promuevan un envejecimiento activo o un adecuado desempeño ocupacional según su etapa del ciclo vital.

Se recomienda fortalecer las estrategias de autocuidado mediante el mantenimiento de hábitos saludables relacionados con el descanso, la alimentación, la actividad física según indicación médica y la adherencia a los tratamientos establecidos por el equipo de salud. De igual forma, se sugiere respetar los tiempos de

descanso y evitar actividades que puedan generar sobreesfuerzo físico cuando existan limitaciones funcionales.

En el componente emocional, se recomienda favorecer espacios para la expresión de sentimientos, preocupaciones y necesidades, fortaleciendo recursos personales como la autoestima, la resiliencia y la percepción de autoeficacia. En caso de identificar persistencia de sentimientos de tristeza, desesperanza, desmotivación o afectación emocional significativa, se sugiere valoración y seguimiento por el profesional de Psicología.

De igual manera, se recomienda fortalecer la autonomía en las actividades de la vida diaria, respetando el nivel de independencia de la persona y promoviendo su participación en la toma de decisiones relacionadas con su cuidado y bienestar, evitando la sobreprotección y favoreciendo el reconocimiento de sus capacidades.

Finalmente, se sugiere mantener seguimiento periódico desde el equipo interdisciplinario, con el fin de realizar acompañamiento continuo, identificar oportunamente cambios en las condiciones biopsicosociales y orientar las intervenciones necesarias para favorecer la calidad de vida, el bienestar integral y el fortalecimiento de los factores protectores presentes en el entorno familiar y comunitario.

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

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

FAMILIA, MARTHA, APOYO, HABLAR, TELEVISIÓN, MÚSICA, VISITAS, CALMA, VALOR, DESCANSO, CUIDADO, FUTURO, CONFIANZA, ESCUCHA, ÁNIMO, BIENESTAR.

- **Visitas familiares:** mantener, de acuerdo con sus posibilidades, espacios de visita o contacto con familiares cercanos.
  Esta actividad fortalece el sentido de pertenencia, la interacción familiar, la distracción y la contención emocional dentro de su red cercana.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, música, conversación familiar, visitas familiares, pausas de tranquilidad y actividades suaves.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día,

favoreciendo el equilibrio entre actividad y descanso.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como hablar con su familia, ver televisión, visitar familiares, escuchar música, descansar y compartir en casa.
  Esta actividad permite reconocer intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

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 persona cuidadora principal, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y social, favoreciendo el ejercicio de un cuidado saludable, sostenible y centrado tanto en las necesidades de la persona que recibe el cuidado como en el autocuidado del propio cuidador.

Se recomienda promover una adecuada organización de las actividades diarias mediante el establecimiento de rutinas que faciliten la distribución del tiempo, permitan responder a las necesidades de cuidado y favorezcan espacios para el descanso y las actividades personales.

Es importante fortalecer las redes de apoyo familiares y comunitarias, promoviendo la participación de otros integrantes de la familia o personas de confianza en las responsabilidades del cuidado, evitando que esta labor recaiga exclusivamente sobre una sola persona.

Se sugiere mantener espacios de comunicación abierta y respetuosa con la persona cuidada y con los demás miembros de la familia, favoreciendo la expresión de emociones, necesidades, preocupaciones y expectativas relacionadas con el proceso de cuidado.

Se recomienda priorizar el autocuidado mediante la adopción de hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, descanso adecuado, actividad física acorde con las condiciones de salud, controles médicos periódicos y seguimiento a los tratamientos cuando sean necesarios.

Asimismo, es conveniente destinar momentos para realizar actividades de esparcimiento, recreación o relajación que contribuyan a disminuir el estrés y fortalecer el bienestar emocional, tales como caminar, escuchar música, leer, compartir con familiares o amigos, practicar técnicas de respiración o participar en actividades de interés personal.

Se aconseja reconocer oportunamente señales de cansancio físico o emocional, tales como agotamiento constante, irritabilidad, alteraciones del sueño, sentimientos de tristeza, ansiedad o sensación de sobrecarga. En caso de presentarse estas manifestaciones, se recomienda buscar apoyo familiar o acompañamiento por parte de los profesionales de salud correspondientes.

De igual manera, se sugiere favorecer la autonomía de la persona cuidada, promoviendo su participación en las actividades que pueda realizar de acuerdo con sus capacidades, evitando la sobreprotección y fortaleciendo su independencia funcional.

Finalmente, se recomienda mantener seguimiento y acompañamiento por parte del equipo interdisciplinario de salud, con el fin de brindar orientación continua, fortalecer las capacidades de cuidado, identificar oportunamente necesidades de apoyo y contribuir al bienestar integral tanto de la persona cuidadora como de quien recibe el cuidado.

