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: Cindy Johana Vallejo Rendón	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 25/05/2026

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

- Fortalecer el acompañamiento familiar y la supervisión cercana, promoviendo espacios seguros de escucha, apoyo emocional y contención afectiva frente a las situaciones de crisis y vulnerabilidad emocional identificadas.
- Favorecer la expresión emocional y la comunicación de sentimientos, pensamientos y preocupaciones, incentivando la búsqueda de apoyo oportuno en familiares, profesionales o redes institucionales cuando experimente tristeza, angustia o desesperanza.
- Realizar seguimiento psicosocial continuo y periódico para monitorear cambios en el estado emocional, factores de riesgo y evolución del proceso de atención en salud mental.
- Promover estrategias de regulación emocional y afrontamiento saludable, tales como rutinas estructuradas, ejercicios de respiración, actividades recreativas suaves, pausas de descanso y espacios de acompañamiento terapéutico.
- Incentivar el fortalecimiento de redes de apoyo familiares, sociales e institucionales, disminuyendo el aislamiento emocional y favoreciendo la construcción de espacios de interacción y apoyo significativo.
- Brindar orientación sobre la importancia del cumplimiento de las recomendaciones y tratamientos definidos por el equipo de salud mental, favoreciendo la adherencia al proceso terapéutico y de seguimiento profesional.
- Favorecer la organización gradual de actividades cotidianas y hábitos de autocuidado relacionados con sueño, alimentación y descanso, contribuyendo a mejorar el funcionamiento diario y el bienestar integral.

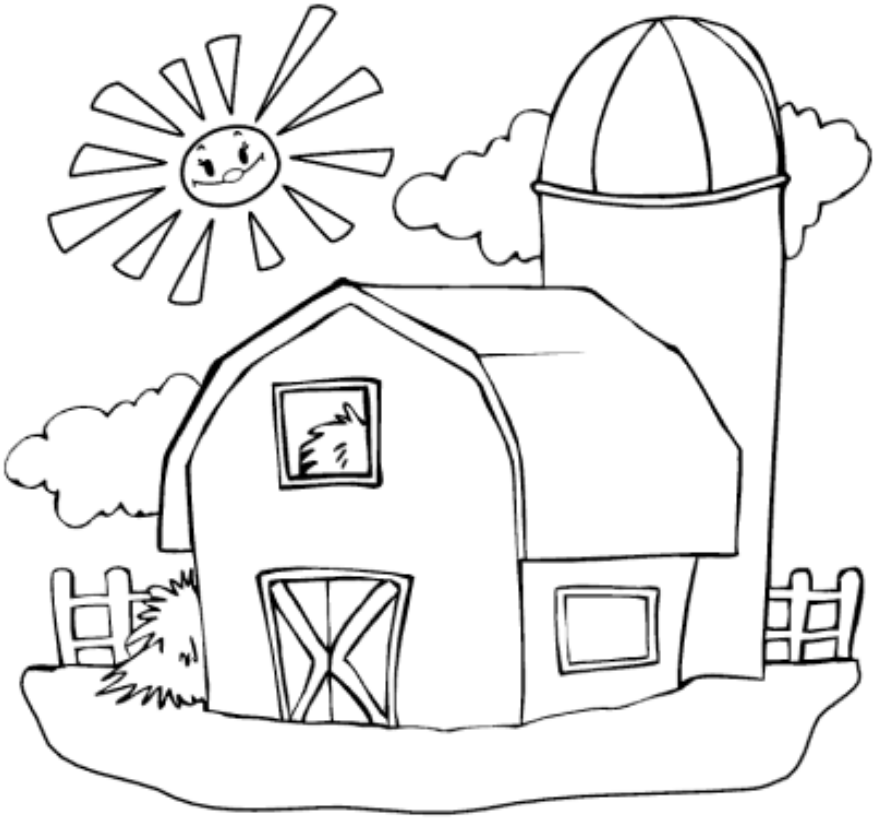
U	Y	T	R	A	N	Q	U	I	L	I	D	A	D	R
D	P	A	É	J	Á	Ú	X	A	I	R	O	M	E	M
E	G	Y	Ü	W	L	I	Q	S	Á	N	Ü	A	Ú	N
Z	M	R	O	L	J	Á	N	I	M	O	T	D	Í	Í
Ú	J	L	P	A	C	I	E	N	C	I	A	C	Í	J
T	J	D	A	T	S	I	M	A	A	C	T	S	S	W
I	K	M	N	U	A	Í	C	Ú	Í	P	K	P	Ñ	Z
N	Í	D	R	Ó	C	N	W	V	A	L	O	R	P	W
T	W	T	S	V	I	Ú	Ó	F	V	É	J	Y	G	Á
O	Ú	D	U	K	S	O	T	E	P	S	E	R	O	N
L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

familia, apoyo, calma, ánimo, respeto, amistad, tinto, música, tranquilidad, paciencia, valor, memoria.

- Espacios de conversación guiada sobre recuerdos positivos, experiencias de vida, temas de su interés y emociones relacionadas con su proceso de salud.

- Actividades recreativas acordes a sus capacidades, como escuchar música, ver televisión de su agrado, colorear, realizar dibujos sencillos o participar en juegos de mesa familiares.

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



- Lectura de textos cortos, frases motivacionales o historias breves que favorezcan la concentración, la memoria y la participación.

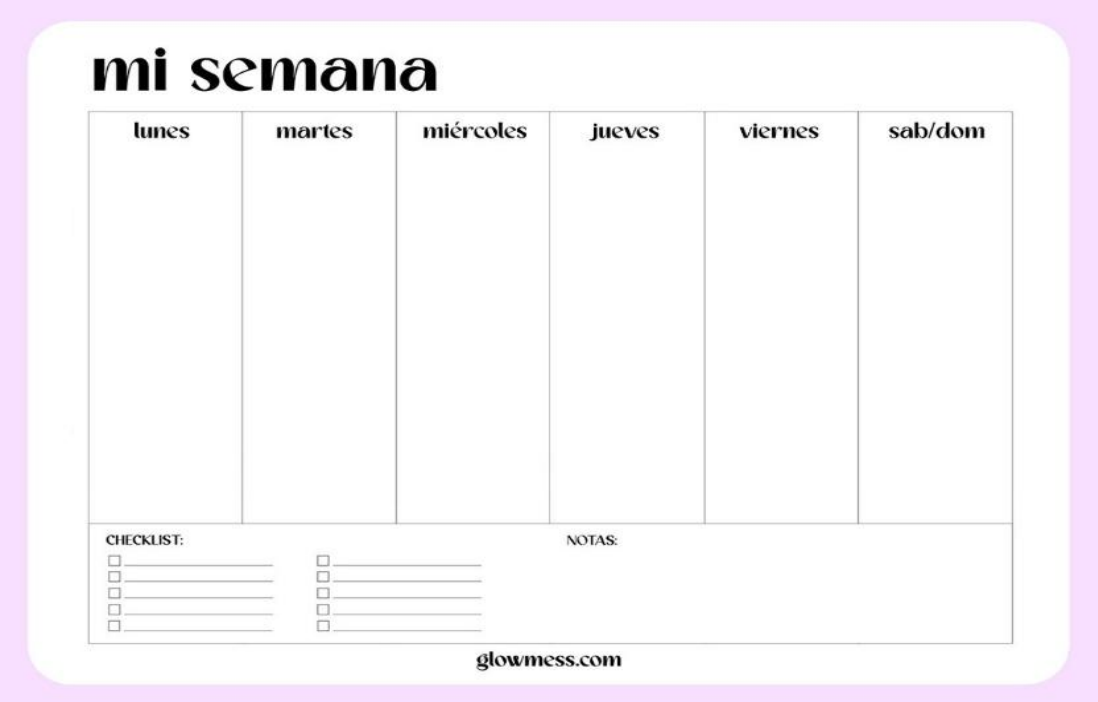
- Actividades de relajación y bienestar emocional como ejercicios de respiración, oración, pausas tranquilas o espacios de escucha activa.

- Participación guiada en actividades cotidianas del hogar que le permitan mantenerse activo, fortalecer su autonomía y sentirse integrado dentro de la dinámica familiar.

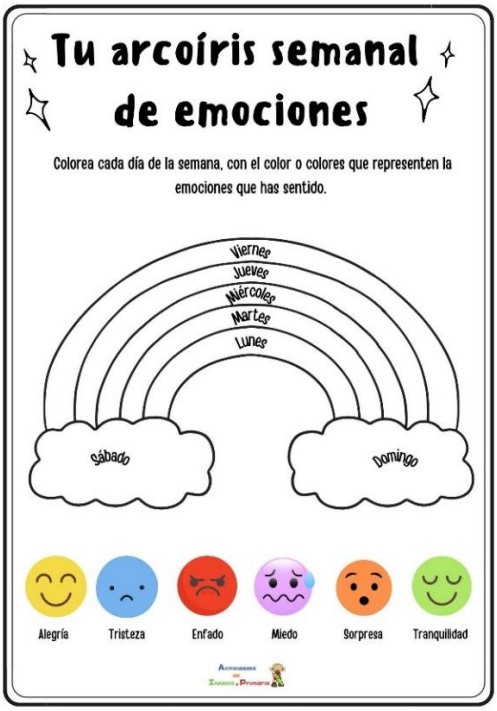
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A María Nelly Rendón Muñoz	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 25/05/2026

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**
María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814

- Fortalecer espacios de acompañamiento emocional y escucha activa, favoreciendo la expresión de sentimientos relacionados con la tristeza, preocupación y temor frente al futuro del cuidado.
- Promover estrategias de afrontamiento emocional y regulación del estrés, mediante actividades de autocuidado, pausas de descanso, técnicas de relajación y espacios de bienestar personal.
- Brindar orientación psicoeducativa sobre el proceso de cuidado y manejo de la carga emocional asociada, fortaleciendo herramientas para afrontar de manera saludable las responsabilidades cotidianas.
- Incentivar la construcción y fortalecimiento de redes de apoyo familiares, sociales e institucionales, favoreciendo la distribución de responsabilidades y evitando la sensación de afrontamiento aislado.
- Reforzar el reconocimiento de las capacidades y esfuerzos realizados por la cuidadora, disminuyendo sentimientos de insuficiencia o preocupación constante respecto a su desempeño en el rol de cuidado.
- Favorecer espacios de planificación y organización del cuidado a futuro, promoviendo alternativas de apoyo familiar y comunitario que disminuyan la ansiedad anticipatoria frente a la continuidad del cuidado.
- Mantener seguimiento emocional y psicosocial periódico para identificar oportunamente signos de desgaste progresivo, aumento de la carga emocional o afectaciones en el bienestar integral de la cuidadora.
- Promover la continuidad de actividades sociales, familiares y recreativas que contribuyan al mantenimiento del bienestar emocional y prevengan el aislamiento asociado al rol de cuidado.
- Orientar sobre rutas institucionales y programas de apoyo dirigidos a cuidadores, fortaleciendo el acceso a recursos de acompañamiento y atención integral.



- **Espacios para la expresión emocional y búsqueda de apoyo:**
  Permitir momentos para hablar sobre sus emociones y sentimientos relacionados con las responsabilidades del cuidado, procurando identificar familiares, vecinos, amigos o redes comunitarias que puedan brindar apoyo puntual.
  ¿Por qué? Expresar emociones y contar con apoyo de otras personas contribuye a prevenir el agotamiento emocional, disminuir la sensación de soledad y fortalecer el afrontamiento saludable del rol de cuidado.



- **Mantener hábitos de descanso y autocuidado adecuados:**

Intentar conservar horarios regulares de sueño, realizar pausas durante el día, hidratarse, alimentarse adecuadamente y procurar espacios tranquilos para descansar.
¿Por qué? El descanso y el autocuidado mejoran el estado de ánimo, la energía y la capacidad para asumir las responsabilidades diarias sin descuidar la salud propia.