Lugar	Comunidad de Cuidado Los Robles
Fecha	24 de julio de 2026 de 11:00 am a 11:50 am
Tema	Encuentro grupal con familias Cortometraje “El arte de cuidar”
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA** 1. Introducción 2. Objetivo 3. Metodología 4. Materiales. 5. Registro fotográfico. . **DESARROLLO** **1. INTRODUCCIÓN** Previa convocatoria a redes familiares y sociales a través de grupo de WhatsApp de familias se da bienvenida a familiar que asiste a reunión. Por lo que se iniciará dando avisos importantes sobre la atención de las personas mayores al interior de la unidad operativa y próximas actividades a realizar con personas mayores y posterior se dará espacio para ver cortometraje “El arte de cuidar" con el propósito de llevar a reflexionar a red familiar sobre la corresponsabilidad y el poder transformador de los vínculos afectivos. **2. OBJETIVO** Abordar con sensibilidad temas como la corresponsabilidad, el arte de cuidar, vínculos afectivos, siendo punto de partida para hablar en familia sobre el compromiso que tienen con las personas mayores. **3. METODOLOGÍA** Se recibe a la señora Pilar Ávila (hermana de la persona mayor Blanca Lilia Ávila) con una actitud cálida y profesional, se realiza la ubicación de asistente en el espacio de la sala de televisión habilitado para la reunión, donde se encuentra computador con proyección de cortometraje. Inicialmente por parte de Trabajadora Social se brinda información acerca de actividades que se llevarán a cabo durante agosto en conmemoración

del mes de la persona mayor.

Posterior se inicia explicando que la metodología a realizar el día de hoy es a través de un cortometraje llamado “El arte de cuidar”, el cual se proyectará en el computador para luego abrir conversatorio con el objetivo de sensibilizarse recordando que la vejez no tiene que ser sinónimo de abandono o tristeza. Algunas ocasiones con un gesto pequeño se puede devolverle sentido a todo nos recuerda que la vida conserva su valor mientras haya posibilidad de compartirla.

Por lo que se inicia abriendo espacio para hablar sobre el tema donde se aclara que, en el contexto interpersonal, el cuidado implica preocuparse por el bienestar de los demás, mostrar empatía, compasión y comprensión hacia sus necesidades y sentimientos. Es estar presente y atento a las necesidades de las personas que nos rodean, ofreciendo apoyo y ayuda cuando es necesario.

Por otra parte, se comenta acerca de la visibilidad del cuidador, ya que esto pone el foco en quien sostiene el bienestar de la persona mayor (hijos o familiares cercanos), un rol que suele pasar desapercibido frente a la enfermedad. Además del impacto emocional ya que esto muestra las dudas, la sobrecarga, la renuncia al tiempo propio y la gestión de sentimientos complejos como la culpa o el miedo al envejecimiento.

Se resalta la importancia del vínculo familiar porque refleja cómo la dinámica del hogar se transforma para acompañar procesos de pérdida de autonomía o enfermedades como el alzhéimer.

Evitar el colapso físico y emocional de quien cuida requiere tanto de la organización entre familiares como del autocuidado diario.

Se brindan algunas pautas clave para equilibrar las responsabilidades y mejorar el diálogo en el hogar:

Consejos para evitar la sobrecarga del cuidador

- **Establecer límites diarios:** Aprender a decir "no" a tareas secundarias para priorizar el descanso.
- **Agendar descansos obligatorios:** Reservar al menos 30 minutos al día para actividades personales sin culpa.
- **Delegar tareas específicas:** Repartir responsabilidades concretas como compras, citas médicas o trámites administrativos.
- **Mantener hábitos saludables:** Respetar los horarios de sueño,

alimentación y realizar caminatas cortas.
- **Buscar apoyo externo:** Acudir a grupos de ayuda mutua o servicios de asistencia a domicilio.

Estrategias de comunicación familiar

- **Convocar reuniones periódicas:** Programar citas mensuales exclusivas para hablar del cuidado del adulto mayor.
- **Expresar necesidades con claridad:** Usar frases en primera persona como "necesito ayuda con" en lugar de reclamar.
- **Escuchar sin juzgar:** Validar las opiniones y miedos de los demás miembros antes de tomar decisiones.
- **Repartir el soporte financiero:** Transparentar los gastos médicos y acordar aportes equitativos entre todos.
- **Involucrar al adulto mayor:** Respetar su autonomía permitiéndole decidir sobre su rutina mientras sea capaz

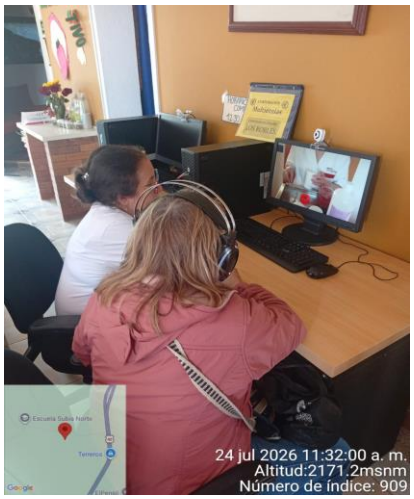
Frente al tema, familiar encuentra un momento de desahogo emocional aclarando que en su vida personal en ocasiones se siente cargada por varios temas que le preocupan, por lo que agradece información brindada ya que refiere esto le permitirá ponerlo en práctica y sentir más alivio y descanso.

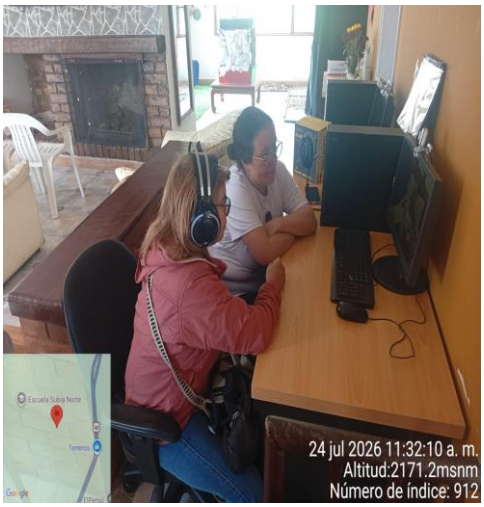
Vale la pena mencionar que durante el encuentro presencial con referente, nuevamente se evidenció una baja participación según algunos referentes que no asistieron debido a dificultades relacionadas con la distancia geográfica y problemas de movilidad. Varias familias no pudieron asistir al espacio programado, lo que limita la posibilidad de generar acciones conjuntas y fortalecer los vínculos de corresponsabilidad en el cuidado de las personas mayores.

4. MATERIALES.

Celular.
Computador.

5. REGISTRO FOTOGRÁFICO.





Nota: El registro fotográfico original reposa en el drive de la Comunidad de Cuidado.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Asistentes	Esperanza Cabrera Plazas.	Coordinadora.	Comunidad de cuidado Los Robles.	
	Lady Tatiana Nomesqui García	Trabajadora social.	Comunidad de cuidado Los Robles.	

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Continuar con encuentro mensual con redes de apoyo.	Trabajadora social.	Según programación.
Próxima reunión	27 de agosto de 2026.		
Elaboró	Lady Tatiana Nomesqui García. Trabajadora Social.		