CARTILLA DE SOPORTE AL CUIDADOR DEL PROGRAMA DE HOSPITAL DÍA

Grupo de cuidadores del programa de Hospital día
CAPS San Benito
Subred Integrada de Servicios de Salud Sur
Facultad de Enfermería
Sede Bogotá

Construyendo Cuidado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

Elaborado por:
Grupo de cuidadores del programa de Hospital día
CAPS San Benito
Subred Integrada de Servicios de Salud Sur

Con asesoría de:
Laura Catherin García Rodríguez
Joven talento
Universidad Nacional de Colombia- Facultad de enfermería

Créditos:
Ministerio de Ciencia, Tecnologia e Innovacion de Colombia, a través del contrato No. 847 de 2020 de la "Convocatoria para el fortalecimiento de proyectos en ejecución de CTeI en ciencias de la salud con talento joven e impacto regional".

Instituciones
Universidad Nacional de Colombia
Subred integrada de servicios de salud Sur

¿Para qué una cartilla de soporte al cuidador del programa de Hospital día?

Este es un manual de cuidadores elaborado por los cuidadores del programa de Hospital día, elaborada especialmente para brindar información adecuada a los cuidadores en cada una de las áreas que comprende el acto de cuidar, para orientarlos y acompañarlos en esta compleja experiencias.

Es común, que los manuales para cuidadores estén diseñados por profesionales de la salud, sin embargo este manual se elaboró desde la experiencia de cada uno de los cuidadores, apoyándose en la evidencia de literatura disponible. Tiene un alto valor que los propios cuidadores compartan su conocimiento, pues de esta manera se acompaña desde la lejanía a los nuevos cuidadores, para que comprendan los retos y los cuidados que requiere el asumir este nuevo rol.

Se pretende abordar las temáticas relacionadas con la adopción del rol, que se trabajaron en la estrategia de apropiación social del conocimiento que lideró la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia. Los temas permiten a los cuidadores conocer sobre la enfermedad de sus familiares, algunos cuidados en el hogar, la comunicación asertiva y como expresar emociones temas de vital importancia para que los cuidadores minimicen el cansancio y mejoren su calidad de vida. Adicionalmente presenta algunos instructivos de temas como el certificado de discapacidad y derechos de petición, ya que, en el ejercicio de cuidadores puede ser útil.

Sección para reflexionar:

¿Siente que ser cuidador es una labor importante en mi vida?

¿Qué necesidades he tenido siendo cuidador?

En contexto

Programa Hospital Dia

El programa Hospital Día es una modalidad de atención en salud mental que está ubicada a mitad de camino entre una hospitalización y la consulta externa, permitiendo que el paciente con alguna enfermedad mental reciba la atención médica y terapéutica que necesita, sin tener que dejar de compartir con su familia y de residir en su casa. Se busca que las personas sean protagonistas de su propia recuperación y se reintegren a la comunidad, trabajando bajo la guía de las disciplinas que ofrece el programa: Psiquiatría, psicología, trabajo social, terapia ocupacional y fonoaudiología. Se atienden en jornadas separadas pacientes adultos y pacientes menores de edad, teniendo en cuenta además que los problemas de salud mental son complejos y varían de una persona a otra de acuerdo a su historia de vida, su apoyo familiar, y su entorno social.

Este servicio se ofrece desde 1999, inicialmente en las unidades de La Estrella y de San Benito, para la población de las localidades Tunjuelito, Ciudad Bolívar, Usme y Sumapaz; desde 2016, con la fusión de hospitales y la creación de la Subred Sur, se ha centrado en la Unidad San Benito. A través de los años hemos logrado mejorar la salud mental, la funcionalidad y la participación de hasta 130 usuarios cada mes.

Módulo 1. Cuidar

Generalidades de la enfermedad

Esquizofrenia

Es un trastorno mental grave por el cual las personas interpretan la realidad de manera anormal. Puede provocar una combinación de alucinaciones, delirios y trastornos graves en el pensamiento y el comportamiento, que afecta el funcionamiento diario y puede ser incapacitante (MSD, 2020).

Implica una seria de problemas de pensamiento, comportamiento y emociones. Entre los síntomas se puede incluir:

- Fantasías
- Alucinaciones
- Pensamiento desorganizado
- Comportamiento motor extremadamente desorganizado
- Síntomas negativos: se refiere a la capacidad limitada para vivir de manera normal, por ejemplo la higiene personas p parecer que carece de emociones.

Epilepsia

Es un trastorno del sistema nervioso central, en el que la actividad cerebral se vuelve descontrolada y anormal, lo que provoca convulsiones o periodos de comportamientos o sensaciones inusuales, que pueden llevar en ocasiones a pérdida de conciencia (MedlinePlus, 2022).

Los síntomas de las convulsiones pueden variar ampliamente, algunos síntomas y signos de las convulsiones son:

- Confusión temporal
- Episodios de ausencias
- Movimientos espasmódicos incontrolables de brazos y piernas
- Perdida del conocimiento o conciencia
- Síntomas psíquicos como miedo, ansiedad

Déficit cognitivo

Se habla de deficiencia cognitiva cuando una persona muestra serias limitaciones o retraso en sus capacidades intelectuales y en la ejecución de conductas adaptativas al entorno que le rodea. Estas deficiencias cognitivas, dificultan seriamente el aprendizaje de competencias y, por tanto, el desarrollo integral de la persona (Universidad Internacional de la Rioja, 2020).

Se pueden distinguir tres niveles de afectación:

- Leve: el retraso cognitivo es leve y se detecta cuando los niños inician la escuela y tiene dificultad con el programa académico.

- Moderado: suele aparecer antes de la etapa de la escolarización, los niños tienen dificultad para aprender colores, partes del cuerpo y para desarrollar el lenguaje.
- Grave: las habilidades comunicativas son muy limitadas. El vocabulario es pobre, necesita ayuda para completar las rutinas de la vida diaria.

Trastorno de lenguaje en niños

Se refiere a problemas con uno de los siguientes aspectos: darse a entender o comunicar su mensaje a otros y entender el mensaje proveniente de otros.

La mayoría de los bebés y niños desarrolla el lenguaje de manera natural comenzando en el nacimiento, para que el desarrollo del lenguaje se pueda llevar a cabo se requiere de los otros sentidos (vista, audición y memoria). Los trastornos de lenguaje pueden ocurrir en niños con otros problemas de desarrollo, trastornos del espectro autista, perdida de la audición y dificultad de aprendizaje (MedlinePlus, 2022).

Un niño con trastorno de lenguaje puede tener uno o dos síntomas como:

- Dificultad para entender lo que otras personas han dicho
- Problemas para seguir instrucciones
- Problemas para organizar sus pensamientos
- Dificultad para juntar las palabras en oraciones, encontrar palabras correctas al hablar y emplear los tiempos adecuadamente.

Trastornos de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

Es uno de los trastornos del neuro-desarrollo más frecuente de la niñez. Habitualmente su diagnóstico se realiza en la niñez y a menudo dura hasta la adultez. Los niños con este diagnóstico suelen tener dificultad para presar atención, controlar conductas impulsivas o ser muy activos (Malaga Dieguez & J., 2010).

Los síntomas suelen ser manifestados por otras personas que conviven con ellos en el hogar o en la escuela y son:

- Fantasear mucho
- Moverse nerviosamente
- Hablar mucho
- Tener dificultad para concentrarse y prestar atención

Cuidados del hogar con su familiar

El siguiente es un listado de cuidados referidos por los cuidadores, que se deben tener con los familiares enfermos o dependientes de cuidado en el hogar y para algunas actividades al aire libre.

Baño y vestimenta

- Bañe diariamente si es posible
- Cambie de ropa periódicamente
- Manténgale las uñas cortas para evitar autolesiones
- Asístalo en la ducha si así lo requiere, para evitar accidentes
- Lávele los dientes después de cada comida
- Use calzado antideslizante para la hora del baño
- Enséñele a elegir la ropa para su autonomía

Alimentación

- La familia debe consumir la mayor cantidad de frutas y verduras
- Ingieran fibra para evitar el estreñimiento
- Limítele el consumo de té, café o bebidas oscuras
- Si usted es el encargado de preparar la comida, no olvide la higiene en la manipulación de los alimentos.

- Restrinjan el consumo de bebidas alcohólicas
- Racione la comida en pequeñas porciones para evitar atragantamientos

Salir a la calle

- Su familiar nunca debe salir solo a la calle, acompáñelo siempre que le sea posible
- Su familiar debe portar un carnet con información como nombre, teléfono de contacto si es una persona que se puede desorientar fácilmente.
- Evitar distraerse para no perderlo de vista en ningún momento
- Evite entrar en discusiones con la persona en la calle, ya que se puede alterar y causar accidentes
- Siempre tómelo de la mano para cruzar la calle

Administración de medicamentos

- No extraiga el polvo de las capsulas ni lo disuelva en ningún liquido
- No es conveniente triturar los medicamentos a menos que sea lo indicado
- Defina horarios para cumplir la toma de medicamentos y tenga en cuenta lo hora del sueño
- Enséñele a los niños que los medicamentos deben ser administrados por los adultos
- Si nota alguna reacción adversa al medicamento, consulte con su médico tratante.
- No consuma medicamentos en la oscuridad por el riesgo de confusión.
- Si tiene varios medicamentos, elabore una tabla con el nombre, hora y cantidad que debe tomar y ubíquelo en un lugar visible.
- Conserve los medicamentos en su empaque original
- Almacene los medicamentos en un lugar seco
- Revise la fecha de vencimiento de los medicamentos antes de consumirlos.

Actividad física y juego

- Realice deporte con él
- Llévelo a lugares donde pueda compartir y jugar con otras personas
- Realice con él las actividades de memoria, atención, terapias y juegos indicados por los profesionales de la salud.

Adecuación del hogar

- Mantenga a su familiar alejado de fuentes de fuego, electricidad y agua profunda.
- Las escaleras de su casa deben contar con pasamanos y barandas que le sirvan de soporte y ayuda para subir o bajar.
- Tenga mucha precaución con los insecticidas y productos de aseo, guárdelos en un lugar seguro y en sus frascos originales.
- Los elementos corto-punzantes deberán guardarse en lugares fuera del alcance de su familiar.

Mecánica Corporal (Drugs.com, 2022)

- Doble su cuerpo de las caderas y rodillas en vez de hacerlo de su cintura.
- Separe sus pies para crear una base de apoyo
- Mantenga la espalda, el cuello, la pelvis y los pies alineados cuando gire o se mueva.
- Cuando este de pie mantenga sus pies planos sobre el piso, separados aproximadamente a 30 cm, no trabe las rodillas y mantenga sus hombros hacia abajo, pecho hacia adelante y espalda recta.
- Cuando levante un objeto separe los pies, uno ligeramente enfrente del otro, mantenga la espalda recta, doble su cadera y rodillas, levante el objeto usando sus músculos del brazo y pierna, sostenga el objeto cerca de su cuerpo a nivel de la

cintura. Use el mismo proceso si necesita empujar o jalar algo pesado.

- Cuando esté sentado hágalo con su espalda recta y coloque un soporte adicional detrás de la parte baja de su espalda. Levántese y cambie de posición con frecuencia si usted permanece sentado por periodos largos de tiempo.
- Jale en vez de empujar un objeto para evitar forzar los músculos de su espalda.

Comunicación asertiva

La comunicación y la asertividad siempre van de la mano. Una personas asertiva es aquella que expresa su opinión de manera firme, clara y respetando las ideas del otro como las propias. En ese sentido la comunicación asertiva es el intercambio de ideas, mensajes e información (UNESCO), que nos permite establecer mensajes con calma y respeto, expresando lo que queremos decir, pero sin herir los sentimientos de la otra persona.

Sin embargo, ser asertivos no significa que debamos estar siempre de acuerdo con los argumentos que se nos presenta, podemos disentir de modo que no sea motivo de discusión. Los cuidadores de hospital día consideran que comunicarse asertivamente con sus familiares es un reto, por lo cual, comparten aspectos a tener en cuenta, para que usted como cuidador y persona en este nuevo rol pueda expresar sus sentimientos y no se genere conflictos familiares (Universidad Central, 2021).

¿Qué se tener en cuenta en la comunicación asertiva?

- Ser claros y concretos
- Ser breves
- Disculparse cuando sea necesario

¿Cuáles son las ventajas de ser asertivo(a)?

Comunicarse de manera asertiva disminuye los niveles de estrés, evita que nos sobrecarguemos con responsabilidades excesivas, nos ayuda a controlar nuestro temperamento y mejora nuestras habilidades de afrontamiento, pues nos permite expresarnos efectivamente, defender nuestro punto de vista, a la vez que respetamos el de los demás (Universidad Central, 2021).

Recomendaciones para ser una persona asertiva (Universidad Central, 2021)

- Evalúa la forma en que te comunicas.
- Exprésate, incluyéndote en lo que dices
- Práctica decir que no
- Ensaya lo que quieres decir
- Utiliza el lenguaje corporal
- Mantén tus emociones bajo control
- Haz los cambios poco a poco

Reflexiona

- ¿Expresas tus opiniones o te quedas callado?
- ¿Dices sí a todo lo que te digan los demás?
- ¿Juzgas o culpas a los demás constantemente?

Identifica la manera en que te comunicas para poder realizar los cambios que haya lugar

Manejo adecuado de las emociones

Antes de empezar

- ¿Tienes problemas para expresar tus emociones?
- ¿Existen emociones buenas o malas?
- ¿Puedo comunicar mis emociones con total tranquilidad y sin sentirme culpable por experimentarlas?

Una emoción es un proceso que se activa en el organismo cuando se detecta un peligro, amenaza o un desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación. Es decir, las emociones so el mecanismo que tenemos para reacciones a diferentes situaciones, por ello su importancia en el manejo de estas (Hakuna Matata Psicologos, 2021).

Es importante resaltar que no existen emociones buenas ni malas. Las emociones son sensaciones en el cuerpo, por lo cual debemos sentirlas y vivirlas, para mantener nuestro bienestar psicológico y emocional.

De acuerdo al psicólogo estadounidense Paul Ekman existen 6 emociones básicas (Hakuna Matata Psicologos, 2021):

- Miedo: es una emoción que se relaciona con las situaciones de peligro. Algunas personas lo catalogan como una emoción negativa, pero si lo analizamos, es una emoción que nos protege.
- Tristeza: es una emoción que nos da sensación de llanto, soledad, pesimismo ante la vida frente a una situación específica. Pensaríamos que es una emoción negativa, sin embargo, es una emoción que nos permite reflexionar y analizar las situaciones, de esta forma se puede aprovechar como un momento de reinvención, de buscar soluciones.
- Alegría: es una sensación de bienestar, es sentirnos plenos, llenos de todo, se experimenta la euforia, la felicidad, entre otras sensaciones de bienestar. Sin embargo, debemos reconocer que no siempre podemos estar felices.
- Ira: esta emoción permite que expresemos aquello que no nos gusta o nos satisface, su riesgo está en que no sepamos manejarla y no logremos expresarla de una manera adecuada con agresividad.
- Asco: se describe como un rechazo ante ciertos estímulos que pueden ser desagradables para nosotros. Es cuando sentimos un olor o una textura que sea desagradable para nosotros y puede ocasionar nauseas.
- Sorpresa: es una sensación de incertidumbre que nos produce asombro y desconcierto en una situación inesperada.

¿Qué puede hacer para mejorar mis habilidades para el manejo de las emociones?

- Exprese las emociones, aprenda a comunicar lo que siente en el momento oportuno.
- Antes de tomar cualquier decisión, identifique cual es la emoción que está experimentando.
- Identifique como se manifiesta cada emoción en su cuerpo, esto le permitirá comprenderla y autorregularla.
- Si identifica que no pueda manejar adecuadamente sus emociones, puede consultar con un profesional de psicología.

Actividades para trabajar el manejo de emociones

Mi libreta: cada noche escriba las emociones más relevantes de su día, es importante que detalle qué la ocasiono, quien estaba a su lado y como reacciono. Al finalizar la semana lea su libreta y analice cada situación y reflexione como puede mejorar.

Derechos de los cuidadores

A continuación encuentra una lista de los derechos de los cuidadores, para que los conozca y los ejerza (phrónesis, el arte de saber vivir, 2016).

- Derecho a dedicar tiempo así mismo
- Derecho a cometer errores y ser disculpados por ellos
- Derecho a admitir y expresar sentimientos positivos como negativos

- Derecho a decir no, ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas de mi familiar
- Derecho a solicitar y pedir ayuda a otras personas cuando lo necesite y que estas personas, especialmente sus familiares, se la otorguen
- Derecho a tener tiempo para usted mismo, disfrutarlo plenamente sin sentirse culpable por ello.
- Derecho a buscar soluciones que se ajusten racionalmente nuestras necesidades.
- Derecho a ser reconocido como miembro fundamental en la familia
- Derecho a aprender cosas nuevas y disponer del tiempo necesario para hacerlo

Módulo 2. Recursos

Certificado de discapacidad

De acuerdo a la Resolución113 de 2020 expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social, el certificado de discapacidad es un documento personal e intransferible que se entrega después de la valoración clínica multidisciplinaria, en los casos que se identifique la existencia de discapacidad (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

¿Para qué sirve?

- Caracterización y localización de la población en condición de discapacidad
- Identificación de las personas con discapacidad
- Visibilizar los derechos de las personas con discapacidad

¿Qué beneficios tiene?

- Le permite a la población con discapacidad acceder a programas de integración social, planes educativos especiales, ayudas técnicas, ayudas para vivienda, movilidad, asistencia médica y programas laborales.

¿Cómo se obtiene?

Virtual

- Ingresa a la página distrital de la secretaria de Salud http://www.saludcapital.gov.co/
- Da clic en el botón de Certificado de Discapacidad RLCPD
- Da clic en Hazlo virtual
- Registra a la persona con discapacidad, diligencia la información, carga los documentos solicitados
- Espera la respuesta en tu correo electrónico donde se le indicará el día y la hora de la cita de valoración multidisciplinaria acorde a su lugar de residencia
- Asista a la cita para la expedición del certificado de discapacidad.

Presencial

- Prepare la copia de todos los documentos en un sobre
- Diríjase a la secretaria distrital de salud (Carrera 32 #12-81 Bogotá, Colombia)
- Radique los documentos en la ventanilla de atención al usuario, no olvide dejar un número de teléfono y un correo electrónico para contactarlo.
- A través de una llamada telefónica o correo electrónico se le asignará una cita de valoración multidisciplinaria acorde a su lugar de residencia

- Asista a la cita para la expedición del certificado de discapacidad.

¿Qué documentos requiero para este trámite?

- Copia escaneada en formato PDF del documento de identidad
- Copia escaneada en formato PDF de la historia clínica más reciente que contenga el diagnostico relacionado con la discapacidad, emitida por el médico tratante del prestador de servicios de salid de la red de EPS a la que se encuentra afiliado.
- Copia escaneada en formato PDF de los exámenes que contemplen el diagnostico de discapacidad
- Orden del médico tratante escaneada en formato PDF, únicamente cuando se requiere valoración en el domicilio.
- Certificado de residencia.

¿Quiénes aplican para este certificado?

Todas las personas que presentan algún tipo de discapacidad física, auditiva, visual, sordo ceguera, intelectual, psicosocial o múltiple.

¿Cuánto cuesta el Certificado de Discapacidad?

Este proceso no tiene ningún costo, ni requiere de algún intermediario.

Derecho de petición

Es la facultad que tiene toda persona para presentar solicitudes respetuosas ante las autoridades o entidades, ya sea por motivos de interés general o particular. Este derecho está contemplado en el artículo 23 de la Constitución Política de Colombia y en la Ley 1755 de 2015 (Congreso de Colombia, 2015).

¿Para qué sirve?

- Solicitar información, documentos o copias de documentos
- Pedir que se preste un servicio
- Reclamar sobre un servicio recibido o un derecho vulnerado
- Quejarse sobre el servidor o funcionario que lo atendió
- Sugerir mejor calidad en el servicio

¿Quiénes pueden presentar un derecho de petición?

- Toda persona natural o jurídica colombiana o extranjera. Ejemplo: Una comunidad indígena quiere saber en qué estado se encuentra un proyecto que va a realizar la alcaldía municipal en su territorio, y para ello, una lideresa, en representación de la comunidad, se dirige a la alcaldía para pedir información sobre dicho proyecto.
- Importante: toda persona puede presentar peticiones sin necesidad de un abogado. Si la persona es menor de 18 años no necesita de un adulto para presentar la petición. Finalmente la petición no tiene ningún costo.

¿A quién puede dirigir su petición?

A cualquier entidad pública, empresa privada, asociaciones u organizaciones. Usted también puede dirigir su petición a una persona natural si dicha persona tiene una posición dominante frente a usted.

¿Cuáles son las entidades públicas y privadas que asesoran la presentación de peticiones?

- La Defensoría del Pueblo
- La Procuraduría General de la Nación
- Las personerías distritales y municipales
- Los consultorios jurídicos de las universidades

¿Qué debe incluir su derecho de petición?

- La entidad o persona a quien va dirigida la petición
- Su nombre o el de la persona que presenta la petición
- Su número de cédula, tarjeta de identidad o pasaporte, según corresponda
- La explicación clara de lo que pide, solicita o necesita
- Los motivos o razones por las cuales realiza la petición
- Una dirección física o un correo electrónico en donde desea recibir la respuesta

¿Cómo se presentar la petición?

a) Presentación escrita:

- Puede presentar su petición de manera escrita a través de diferentes medios. Por ejemplo: Enviando la petición por correo electrónico.
- Ingresando a la página web de la entidad en el enlace Petición, Quejas, Reclamos y Sugerencias (PQRS). Enviando la petición por mensajería.
- Entregando la petición directamente en los puntos de atención presencial. Por ejemplo, a las Oficinas de Servicio al Ciudadano.

b) Presentación verbal

- Puede presentar una petición verbal, de manera presencial o telefónica. Para ambos casos puede solicitar que quien escuche, registre su petición verbal y le entregue constancia de la misma.
- También puede presentar una petición verbal en su lengua nativa. Si la entidad no cuenta con un intérprete, le pedirá autorización para grabarlo mientras usted le explica su solicitud. Esta grabación se enviará a una entidad que pueda traducir la petición. Finalmente, la entidad inicial tiene la obligación de responder su petición en el tiempo correspondiente.

Recepción de la petición

- Si presenta su petición verbalmente, el servidor o persona que recibe la petición debe dejar una constancia.
- Si presenta la solicitud, ya sea verbal o escrita, y falta información o algún documento necesario para responderla, quien recibe la petición debe indicarle qué es lo que hace falta y en qué tiempo debe presentarlo. En caso de que usted quiera insistir en hacer la petición sin la información necesaria, quien la reciba debe acogerla y dejar constancia de su decisión.

Tiempo de respuesta

- 5 días: si lo que usted solicita no es competencia o función de la entidad, en este plazo se le informará el traslado de la petición a la entidad que corresponda.
- 10 días: si solicita información pública, documentos o copias de documentos.
- 15 días: es el plazo máximo para responder las solicitudes de interés general, quejas, reclamos o sugerencias.
- 30 días: es el plazo específico para responder consultas, conceptos jurídicos o técnicos relacionados con tareas y acciones a cargo de la entidad.

¿Qué ayudas existen para los cuidadores en Bogotá?

Manzanas de cuidado

Son una de las formas en que opera el Sistema Distrital de Cuidado en territorio. Son áreas que concentran servicios de cuidado, nuevos y existentes, con un criterio de proximidad que permite que las personas puedan acceder a ellos sin tener que caminar más de 20 minutos.

Su objetivo es empaquetar servicios de forma próxima a las casas de las personas que cuidan y de las que requieren cuidados.

¿Qué se ofrece para las cuidadoras?

- Educación para terminar primaria y bachillerato
- Talleres de educación socio-ocupacional
- Cursos de formación en alianza con la Universidad Nacional y con el SENA
- Cursos para crear y manejar un negocio propio
- Defensa personal
- Actividad física: baile y aeróbicos
- Yoga
- Lavandería
- Acciones para la prevención y promoción de la salud
- Atención en salud
- Estrategia de territorios de innovación y participación en salud
- Escuelas para promover el cuidado y la participación social en salud
- Actividad física
- Escuela de la bici
- Lecturas ¡A Cuidar se Aprende!
- Talleres para la toma de decisiones financieras y compra de vivienda
- Talleres de cuidado y autocuidado para cuidadoras de animales de compañía
- Recorridos de avistamiento de aves

Si requiere más información sobre la Manzana del Cuidado de tu localidad y sus servicios, comunícate con:

Localidad Usme

Maria Teresa Barrantes Casallas
Celular: 3118851845
Correo: mbarrantes@sdmujer.gov.co
CDC Julio César Sánchez. Calle 91 sur #4c-26 barrio El virrey

Localidad Ciudad Bolívar

Carolina González Moreno
Celular: 3125728269
Correo: cgonzalezm@sdmujer.gov.co
SuperCADE Manitas. Carrera 18L #70b-50 sur

Secretaria de integración social

Es la entidad encargada de formular políticas sociales del Distrito Capital para la integración social de las personas, las familias y las comunidades, con especial atención para aquellas que están en mayor pobreza o vulnerabilidad. Se realiza a través de la garantía, protección y restablecimiento de derechos a través de políticas, modelos de atención y servicios y acciones de transformación social (Secretaria de Integración Social de Bogotá, 2021).

¿A que puedo acceder como cuidadora o con mi familiar?

- Jardines infantiles
- Estrategia El Arte de Cuidar-te Fija
- Servicio Integral de Bienestar y Cuidado para personas mayores
- Servicio de Centro Día
- Servicio de apoyos económicos para personas mayores
- Servicio de inclusión integral para personas con discapacidad, sus cuidadores y sus familias, que incluye centros de atención integral y bonos canjeables por alimentos.
- Servicio reconocimiento al rol de cuidador/a- Transferencias monetarias condicionadas.
- Servicio integración y gestión en territorio- IGT
- Servicio tiempo propio para personas cuidadoras

Si requiere más información sobre los servicios a los cuales puede acceder, comunícate con:

Usme/Sumapaz

(601) 3808330 opc. 5 ext. 1

Calle 91 sur # 4C-26. Barrio el virrey

Ciudad Bolívar

(601) 3808330 opc. 5 ext. 19

Calle 70 sur # 34-05 Arborizadora Alta

Referencias

Congreso de Colombia. (2015). *Ley 1755 de 2015*. Obtenido de https://funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=65334

Drugs.com. (2022). *Mecánica Corporal Apropiada*. Obtenido de https://www.drugs.com/cg_esp/mec%C3%A1nica-corporal-apropiada.html

Hakuna Matata Psicologos. (2021). *Recomendaciones para controlar y regular las emociones*. Obtenido de https://www.hakunamatata.com.co/blog-hakuna-matata/recomendaciones-manejo-emociones/

Malaga Dieguez, I., & J., A. A. (2010). Los trastornos del aprendizaje. Definicón de los tipos y sus bases neurobiológicas. *Boletín de la Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria, Castilla y León., 50*(211), 43-47. Recuperado el 10 de 01 de 2022, de https://www.sccalp.org/documents/0000/1526/BolPediatr2010_50_043-047.pdf

MedlinePlus. (2022). *Epilepsia*. Obtenido de https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000694.htm

MedlinePlus. (2022). *Trastorno del lenguaje en niños*. Obtenido de https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001545.htm

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). *Resolución 113 de 2020*. Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-113-de-2020.pdf

MSD. (2020). *Manual MSD*. Obtenido de https://www.msdmanuals.com/es-co/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/esquizofrenia-y-trastornos-relacionados/esquizofrenia

phrónesis, el arte de saber vivir. (2016). *¿Sabes cuáles son los derechos que tienes como cuidador)*. Obtenido de https://blog.elartedesabervivir.com/sabes-cuales-son-los-derechos-que-tienes-como-cuidador/

Real Academia Española. (2022). *Real Academia Española*. Obtenido de https://dle.rae.es/cuidar

Secretaria de Integración Social de Bogotá. (2021). *La entidad. ¿Qué hacemos?* Obtenido de https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/entidad/integracion-social/que-hacemos

UNESCO. (s.f.). *Relevancia de la dimensión para la cultura y el desarrollo*. Obtenido de https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Comunicacion.pdf

Universidad Central. (2021). *La comunicación asertiva, una habilidad fundamental para el convivir*. Obtenido de https://www.ucentral.edu.co/noticentral/comunicacion-asertiva

Universidad Internacional de la Rioja. (2020). *Revista-Noticias*. Obtenido de https://www.unir.net/educacion/revista/discapacidad-cognitiva/

Notas