PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO

Nombre: Rogelio restrepo Osorio

Cedula: 8397451

Diagnostico epilepsia

Objetivo: generar hábitos que contribuyan al bienestar diario de la salud mental, enfocado en el desarrollo y fortalecimiento habilidades.

Gestionando las emociones	Desarrollar habilidades que permitan el autocontrol de las emociones. • Manejo de la respiración • Mitigar factores estresores • Manejo y control de las crisis
Cambio de rutina	• Implementar espacios en familia • Fortalecer vínculo familiar
Promover Hábitos saludables	• Buena alimentación • Actividad física recorridos cortos, proporcionan oxigenación al cuerpo • Calidad del sueño
Adherencia a tratamiento	• Tener en cuenta que el medicamento es de suma importancia y responsabilidad, el cual esta ordenado para mitigar los episodios de crisis

Esfuérzate, los cambios oxigenan tu vida



ELABORADO POR: FARLY YAJAIRA ACOSTA
PSICOLOGA