PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO

Nombre: virginia acosta de Agudelo

Cedula: 25137782

Diagnóstico: Trastorno Depresivo

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al bienestar diario de la salud mental, enfocado al manejo del diagnóstico inicial y enfatizar la dedicación del cumplimiento del plan para obtener resultados positivos.

MI CASA UN LUGAR SEGURO .	Realizar espacios de escucha con el vínculo familiar, para generar confianza y seguridad.
MANEJO DE LAS EMOCIONES	Autocontrol permite mitigar los estados de crisis.
DESCONÉCTATE DE TU RUTINA	Escuchar música y realizar pasatiempos sopa de letras, crucigramas.
PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES	• Buena alimentación • Actividad física recorridos cortos, proporcionan oxigenación al cuerpo • Calidad del sueño

Esfuérzate, los cambios  oxigenan tu vida

Elaborado por: Farly Yajaira acosta Pérez
psicóloga