PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO

Nombre: clara Elva García

Cedula: 21929326

Cuidadora Sobrecarga intensa

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al bienestar diario de la salud mental, enfocado a disminuir factores que sobrecarga al cuidador a su vez generar hábitos que llevan al cambio de rutinas no saludables

Manejo del tiempo	Es importante adecuar los espacios en el día donde pueda realizar pautas activas y descansos
Distribución de actividades	La sobrecarga afecta significativamente nuestra área mental, no siempre se puede con todo buscar ayuda e involucrar la demás familia hace parte de alivianar una carga que se ha tomado personal
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 PEREZ
PSICOLOGA