PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)



PLAN CASERO

Nombre: ángel salomón Aguilar

Cedula: 5916276

Trastorno de esquizofrenia

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al bienestar de la salud mental, y a su vez el manejo y autocontrol en estado de crisis.

1. ME CUIDO ME AMO ➢ Horarios de medicamentos ➢ Calidad del sueño ➢ Concienzalizacion no autolecciones	
2. HÁBITOS SALUDABLES Cuida tu alimentación, realice recorridos cortos en compañía iniciando dos veces a la semana, esto permite oxigenar tu cuerpo y eliminar toxinas además tendrás energía para el día.	
3. GESTIONA TU EMOCIONES Identifica Tus estados de animo tomando el control de emociones que te llevan a episodios de crisis.	

Esfuérzate, los cambios oxigenan tu vida

Elaborado por Farly Yajaira acosta Pérez
psicóloga