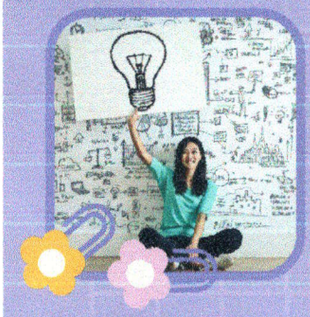
PLAN DE CUIDADOS

DIANA PAOLA JARAMILLO NOREÑA

Diagnóstico: Discapacidad cognitiva



EJERCICIO

La disciplina es el camino al éxito y que mejor forma de llegar a ello con actividad física como caminatas diarias y con ejercicios caseros como sentadilla y flexiones de pecho.

UNIÓN

La comunicación es la base de aquellos problemas que crees no tienen solución, si fortaleces los lazos de esas charlas, poco a poco verás que vale la pena no permitir que la familia se separe, trabajen en el vínculo en conjunto y serán felices.





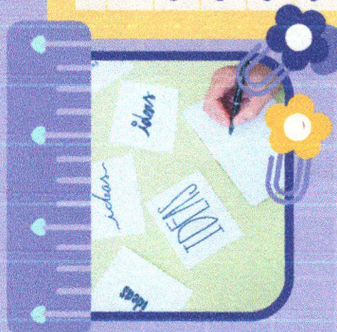
ALIMENTOS

El cuerpo requiere de alimentos para recuperarse y poder rendir en el día, la energía la obtienes de ellos y las harinas, proteínas frutas y verduras además de la hidratación ayudan a que el cuerpo este en un rendimiento óptimo.

TRABAJA EN TI

Nunca se es demasiado joven ni demasiado mayor para estudiar, construye tu futuro con paciencia y sin dudar de ti, lee mucho y crea una mejor versión de la que crees ser o tener.





UNA IDEA

Crea notitas en las cuales plasmes que quieres lograr en el día y lucha por lograrlo y que rendirse nunca sea una opción, primero sueñalo y luego hazlo realidad.

Firma: Diana paola Jaramillo

Firma profesional: _____

Plan de Cuidados

Inspiración

MAMÁ los hijos muchas veces son el ejemplo de los papás, por ello se su ejemplo como lo has venido haciendo, eso les da seguridad y les ayudará a crecer personalmente

Innovación

Una mamá innovadora es aquella que se integra a las actividades de sus hijos, es una ventaja muy grande porque puedes influir en ellos por el vínculo que tú creas. Recuerda que el diálogo es la mejor manera de solucionar cualquier problema.

Alimentación

Integra en tu plato varios tipos de alimentos, proteína vegetal los granos o carnes, huevos, también harinas como arroz, frutas y verduras y grasas como el aguacate. En porciones iguales.

Recreatividad

Otra forma de interactuar con tus hijos son las camitas, procura caminar 30 minutos diarios para mantenerte activa y con salud. Ya que el movimiento es importante para que el cuerpo no enferme.

Aseo personal

- Sentirnos frescos con un baño es una sensación increíble.
- Cepillarse despues de cada comida
- la limpieza despues de eliminar debe ser de delante hacia atrás para no arrastrar bacterias y adquirir infecciones

Firma: Luz Adriana Noreña

Firma profesional: _____