LUIS GERNEY GARCIA GRISALES

Diagnostico: Discapacidad mental

Apoyo parental

Los juegos con familiares ayudan a reforzar vinculo parental y que mejor forma de apoyarse y hacer retos de cambiar de rutina.



Dientes de sol

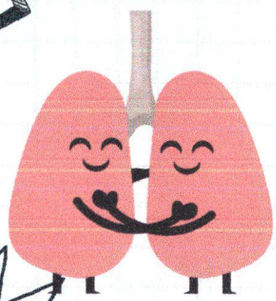
- Recuerda el cepillado diario, tres veces al día mínimo.
- El aseo general. te mantiene fresco y limpio

PLAN CASERO DE CUIDADOS

Caminos de la vida

Caminar es una de las actividades más fáciles de hacer y muy saludables,
Si ya haces actividad física, perfecta, no la dejes, continua con ese plan e incluye nuevos ejercicios.



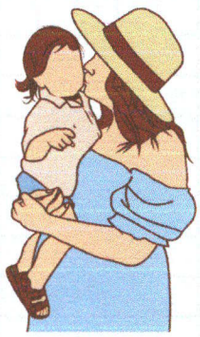


Aire fresco

Tus pulmones te dan vida y eso es gracias al oxígeno que se encuentra en el aire y que respiras, por eso procura mantenerla libre de del contacto con el humo.

Encuentra tu lugar seguro

Tu eres el lugar seguro de tu familia y ellos lo son para ti, el ser mas interactivos y expresarse mutuamente les permitirá generar una mayor conexión y disminuirá tus problemas



Firma: _____

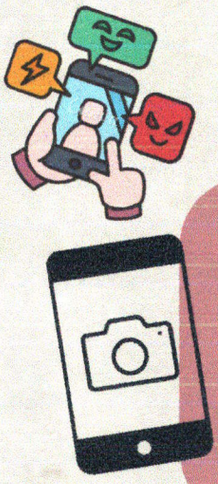
Firma profesional: LUIS GERNEY

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
PLAN DE RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025

PLAN CASERO DE CUIDADOS

El juego fortalece el vinculo familiar muchas ideas son: parques, bingo, dominó o incluso ver una película.

1 Compartir



Practica la auto-reflexión 2

- Reflexiona sobre tus propias emociones y experiencias.
- Esto puede ayudarte a conectar mejor con los sentimientos de los demás.
- Lee, esto te calma y libera tu mente.

- Asistir a chequeo médico te permitirá identificar a tiempo alguna alteración que pasa por desapercibida a tu vista. Tu salud es primero.



3 Controles médicos



Escucha activa 4



Escucha a tu familia lo que tienen para decirte, tu no eres una carga, eres su persona especial, que hace especial tu hogar. Lo que hoy te guardas mañana duele.

- Caminatas diarias mínimo 30 mins



5 Actividad física

Higiene y autocuidado 6

- Baño diario
- Al limpiarte recuerda que se hace de adelante hacia atrás
- Cepillarse después de cada comida para evitar caries



- Varia tus alimentos sin exceder su cantidad, no muchas harinas, dulces, grasas
- Bebe agua, esto ayuda a mantener tu cuerpo sano

7 Alimentación

Firma: BEATRIZ ELENA

Firma profesional:

