PLAN CASERO DE CUIDADOS

YUDY MARCELLY QUINTERO

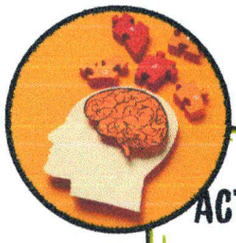
MEDICAMENTOS

- Si presentas migraña toma los medicamentos con responsabilidad



COMPARTE

- Interactúa con tu familia, esto fortalece las relaciones y ayuda a liberar sentimientos y emociones positivas que te ayudan a ser feliz.

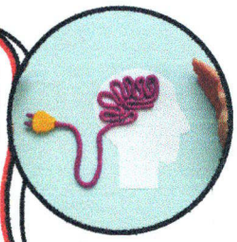


ACTIVIDAD FÍSICA

- Caminatas diarias mínimo 30 mins
- y ejercicio

HIGIENE Y AUTOCUIDADO

- Baño cada día
- A la hora de limpiar tu colita recuerda hacerlo de delante hacia atrás y evitamos infecciones
- Cepillarse después de cada comida para evitar caries





ALIMENTACIÓN

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

Firma: Yudy marcelly Q.

Diagnostico: Discapacidad múltiple (visual e intelectual)

Firma profesional:

PLAN CASERO DE CUIDADOS

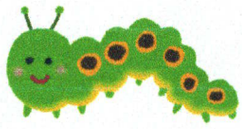


CHEQUEO MEDICO

Presta mucha atención a tu salud, no esperes enfermarte para asistir al centro de salud.

POSICIONES Y ESTIRAMIENTO

No adoptes una sola postura en tu trabajo, trata en lo posible darte un tiempo de descanso de 5 minutos, esto te renueva un poco y te permite nos desgastarte tanto.

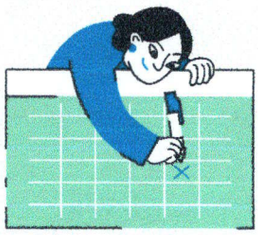




ASEO PERSONAL

1. El cepillado debe de ser diario y mínimo 3 veces al día, lo ideal es que se después de cada comida.
2. Baños diarios te dejan como nueva y lista para un nuevo día

COMPAÑÍA



El presupuesto es importante, pero la familia lo es más, descansa un día y úsalo para compartir con tu hija, esto favorece a que mejore el vinculo y las emociones fluyan

ALIMENTOS

Las comidas te dan energía, nutrientes y vitaminas. comer variado sin exceder harinas, ni grasas, ni dulce o salado, te dará un organismo mas sano. Verduras y las frutas no las olvides y, muy importante la hidratación con agua, con 2 litros diarios basta.



Firma: Luz Dalia

Firma profesional: