PLAN DE CUIDADOS

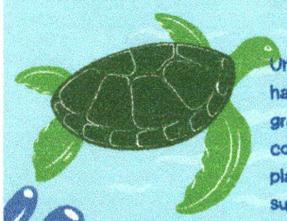
Yulian Andrés Guarin Guarin
Diagnóstico: Discapacidad cognitiva
Firma: Yulian Andres
Firma profesional: _____

EJERCICIO

Las caminatas diarias deben ser en compañía, mínimo 30 minutos para ayudar al cuerpo a mantenerse activo y no caer en inmovilidad y con ello consecuencias. Además ayuda a despejar la mente y liberar tensiones.

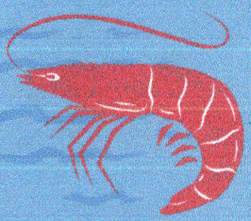


ALIMENTOS

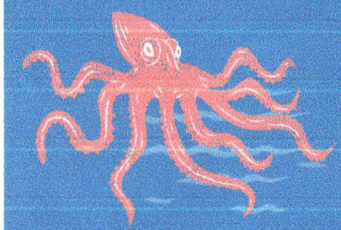


Una alimentación variada implica que el plato tenga harinas, verduras, frutas, proteína y grasas pero grasas sanas como las que aporta el aguacate, el coco, el pescado, los granos etc. Recuerda que un plato muy bien distribuido y que cada porción no supere a la otra, ayudará a que el cuerpo trabaje mejor y todos los nutrientes seas aprovechados.

ACOMPAÑAMIENTO



La soledad no es buena idea, la compañía es una curita, pues, compartir siempre sana corazones tristes y ayuda a que las emociones y sentimientos construyan y fortalezcan el vínculo parental.



CREATIVIDAD

Los hábitos como pintar, dibujar e incluso escribir, son actividades que ayudan al fortalecimiento mental, libros de dibujo, interactivos, de rellenar, de colorear son instrumentos que ayudarán a que fortalezcan la capacidad intelectual y brinden emociones positivas.

INTEGRACIÓN



La familia, amigos y hasta vecinos pueden aportar para el crecimiento y formación de lazos fuertes de afecto, la interacción social es una herramienta que ayudará a que se desarrollen habilidades para la solución de problemas.

Plan casero de cuidados



1 Aseo

Recuerda que cepillarse los dientes no debe ser una practica que cause estrés, no olvides que debe ser después de cada comida, y de esa forma dientes sanos tener y evitar dolores e infecciones. También el baño diario te limpia de impurezas y quedas fresquita para un buen día .



2 Tejamos juntos

Compartir con tus seres queridos momentos en familia, te ayudará a tener paz y tranquilidad, además de fortalecer el vínculo, ayuda a que todo sea más bonito y que el tiempo no genere estrés y tristezas innecesarias. Tejamos momentos de amor y compañía.

3 Rompamos y creamos

Nunca es tarde para aprender, busca formas de entrenar tu mente y evitar perdida de memoria a largo plazo, Rellenar sudoku, sopa de letras, la lectura crucigramas, etc, son muchas de las ideas que puedes usar para que el tiempo no se lleve valiosos recuerdos.





4 Alimentos

Una buena comida es aquella que no solo está muy bien preparada, sino distribuida, con variedad como: proteína como carnes, huevo, harinas como el arroz, frutas, verduras como la ensalada y frutos secos como el maní y, grasas como el aguacate todo esto te brinda los nutrientes necesarios para estar saludable y cuidar tu organismo.



LÍNEAS VERTICALES



LÍNEAS HORIZONTALES

5 Familia unida, familia feliz

Compartir momentos en familia, las reuniones liberan endorfinas, las cuales son las hormonas de la felicidad, las salidas en familia, los juegos en familia como parques, bingo, entre otros, acerca más que una pantalla.



Firma: Yulian Andres - Apanely Guaiñ

Firma profesional: _____