PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO

Nombre: marina Giraldo Cadavid

Cedula: 130387324

cuidadora

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al bienestar diario de la salud mental, enfocado a disminuir factores que sobrecarga al cuidador a su vez generar hábitos que llevan al cambio de rutinas.

Manejo del tiempo 	Es importante adecuar los espacios en el día donde pueda realizar pautas activas y descansos
Distribución de actividades 	La sobrecarga afecta significativamente nuestra área mental, no siempre se puede con todo buscar ayuda e involucrar la demás familia hace parte de alivianar una carga que se ha tomado personal dividir actividades en los demás integrantes de la familia.
Promover Hábitos saludables 	• Buena alimentación • Actividad física recorridos cortos, proporcionan oxigenación al cuerpo • Calidad del sueño

Esfuérzate, los cambios  oxigenan tu vida

Elaborado por: Farly Yajaira acosta Pérez
psicóloga