PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO

Nombre: Benjamín Gallego

Cedula: 10161702

Discapacidad: artrosis degenerativa

Objetivo: generar hábitos que contribuyan al bienestar diario de la salud mental, enfocado en el desarrollo y fortalecimiento habilidades.

Cambio de rutinas 	• Escuchar música • Actividades con fichas juegos didácticos. • Sopa de letras • crucigramas
Promover Hábitos saludables 	• Buena alimentación • Higiene del sueño • Espacio para la siesta
Manejo del tiempo 	• Descansar • Compartir con amigos y familia

Esfuérzate, los cambios  oxigenan tu vida

ELABORADO POR: FARLY YAJAIRA ACOSTA
PSICOLOGA