PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)



PLAN CASERO

Nombre: Alfredo Vásquez herrera

Cedula: 5931998

Cuidador:

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

Cuida tu alimentación, realice recorridos cortos iniciando dos veces a la semana, esto permite oxigenar tu cuerpo y eliminar toxinas además tendrás energía para el día.	1. HÁBITOS SALUDABLES 
Es importante adecuar los espacios en el día donde pueda realizar pautas activas y descansos	2. Manejo del tiempo 
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	3. Distribución de actividades 
• Calidad de sueño • Desconectarse de la rutina • Compartir con los amigos	4. TIEMPOS DE DESCANSO 

Elaborado por Farly Yajaira acosta Pérez
Psicóloga