PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO

Nombre: ilda López Manrique

Cedula: 24714366

Diagnostico: esquizofrenia

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al bienestar diario de la salud mental, enfocado a disminuir factores de riesgo en sus estados de crisis.

Manejo del tiempo	Es importante adecuar los espacios en el día donde pueda realizar pautas activas y descansos
Desconéctate de tu rutina	Escuchar música y realizar pasatiempos sopa de letras, crucigramas.
Promover Hábitos saludables	• Buena alimentación • Actividad física recorridos cortos, proporcionan oxigenación al cuerpo • Calidad del sueño
MI CASA UN LUGAR SEGURO .	Realizar espacios de escucha con el vínculo familiar, para generar confianza y seguridad.

Esfuérzate los cambios  oxigenan tu vida

Elaborado por: Farly Yajaira acosta pereza
psicóloga