PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO

Nombre: maría Edilma Manrique

Cedula: 25138478

Cuidadora

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al bienestar diario de la salud mental, enfocado al manejo del diagnóstico inicial y enfatizar la dedicación del cumplimiento del plan para obtener resultados positivos.

Distribución de actividades .	• vínculo familiar la demás familia • ordenar las actividades diarias
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

Esfuérzate, los cambios  oxigenan tu vida

Elaborado por: Farly Yajaira acosta pereza
psicóloga