PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)



PLAN CASERO

Nombre: Luis enrique Bermúdez

Cedula: 4751671

Diagnóstico: Discapacidad artrosis generativa

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al bienestar de la salud mental, que por las rutinas diarias que pueda ver afectada.

CAMBIO DE RUTINAS • Escuchar música • Actividades con fichas juegos didácticos. • Sopa de letras • crucigramas	
1. HÁBITOS SALUDABLES Cuida tu alimentación Higiene del sueño	
2. GESTIONA TU EMOCIONES Identifica Tus estados de animo tomando el control de emociones que te llevan a episodios de crisis. No te congeles en las emociones que te hacen daño.	

Elaborado por: Farly Yajaira acosta Pérez
psicóloga