PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)



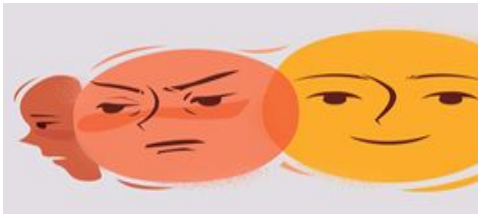
PLAN CASERO

Nombre: José Luis franco

Cedula: 470309

Discapacidad:

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al bienestar de la salud mental, y a su vez el manejo y autocontrol DE LAS EMOCIONES en estado de crisis.

1. HÁBITOS SALUDABLES • Autocuidado • Higiene del sueño	
2. GESTIONA TU EMOCIONES Identifica Tus estados de animo tomando el control de emociones que te llevan a episodios de crisis.	

Esfuérzate, los cambios oxigenan tu vida

Elaborado por Farly Yajaira acosta Pérez
psicóloga