PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO

Nombre: maría sirney Ibarra Osorio

Cedula: 25141266

cuidadora

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al bienestar diario de la salud mental, enfocado al manejo del paciente evitando así, una sobre carga como cuidador.

Delego actividades	Priorizar mi tiempo, en busca de no perderme en medio de las diferentes actividades diarias logrando delegar en la demás red de apoyo familiar.
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 perez
psicóloga