PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO



Nombre: rubiel Arturo Ibarra

Cedula: 159450062

Discapacidad: amputación miembro superior izquierdo

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al fortalecimiento del bienestar y el cuidado de la salud mental.

1. Desconéctate de tu rutina Escuchar música y realizar pasatiempos sopa de letras, crucigramas.	
2. gestiona tus emociones Identifica Tus estados de animo tomando el control de emociones que te llevan a episodios de crisis.	
3. Incorpora hábitos saludables • Buena alimentación • Calidad del sueño • Se positivo • Agradece	

Esfuérzate los cambios oxigenan tu vida

Elaborado por: Farly Yajaira acosta Pérez
psicóloga