PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO

Nombre: Rubiela Mireya Díaz

Cedula: 1128624163

Diagnóstico: trastorno de Ansiedad y Depresión

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.

mi casa un lugar seguro .	Realizar espacios de escucha con el vínculo familiar, para generar confianza y seguridad.
Autocontrol de las emociones	Manejo de las emociones para prevenir estaos de crisis
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