PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

PLAN CASERO

Nombre: soledad Diaz Cortez

Cedula: 28187940

Cuidador

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al bienestar diario de la salud mental, enfocado a disminuir factores de sobrecarga al cuidador y a su vez generar hábitos que lleven al cambio de rutinas saludables para prevención a futuro.

Manejo del tiempo 	Es importante adecuar los espacios en el día donde pueda realizar pautas activas y descansos
Distribución de actividades 	La sobrecarga afecta significativamente nuestra área mental, no siempre se puede con todo buscar ayuda e involucrar la demás familia hace parte de alivianar una carga que se ha tomado personal
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 Pérez
psicóloga