PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: MARÍA FERNANDA

Objetivo General
Favorecer la elaboración del duelo por la pérdida de su madre y fortalecer sus relaciones familiares.

Actividad 1: El jardín de los recuerdos

¿Cómo se realiza?
Continuará alimentando un cuaderno donde escribirá recuerdos positivos de su madre, enseñanzas recibidas y situaciones donde siente que esos aprendizajes siguen presentes en su vida.

¿Para qué se hace?
Para resignificar la pérdida desde el amor y no únicamente desde el dolor.

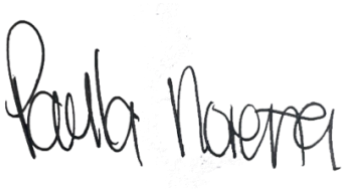
¿Qué se quiere lograr?
Favorecer un duelo saludable.

Actividad 2: Reconstruyendo puentes

¿Cómo se realiza?
Una vez por semana realizará una acción positiva hacia su hermana (mensaje, llamada, agradecimiento o conversación tranquila).

¿Para qué se hace?
Para fortalecer la relación familiar.

¿Qué se quiere lograr?
Disminuir conflictos y mejorar la comunicación.



FIRMA PROFESIONAL