

Actividad

Trabajadora: D.A.M.

Paciente de 50 años con familia extensa (esposo, hijos y suegra), quien se dedica a trabajo en carpintería. A través de entrevista telefónica se indaga distribución d tiempo de su rutina diaria.

Distribución de tiempo de entrevistada

| HORA | ACTIVIDAD |
|---------------|---|
| 6:00 am | Hacer aseo y desayuno Atender adulta mayor a cargo |
| 10:00 am | Comprar lo del almuerzo Preparar almuerzo |
| 1.00pm | Almorzar |
| 2:0pm-5:00 pm | trabajar |
| 5:30 pm | Llegar a casa preparar comida y ayudar a suegra |
| 7:00 pm | Ver noticias y cenar |
| 8_00 | Organizar la cocina y ver tele |
| 9:00 pm | Dormir |

Estrategia de comunicación

- ⇒ Practicar alguna actividad recreativa, social, cultural o comunitaria.
- ⇒ Evitar la soledad y el aislamiento
- ⇒ mantener en lo posible las relaciones socio familiares.



- ⇒ Dedicar tiempo a actividades de interés.

- ⇒ Aprender a administrar el tiempo; donde pueda organizar el tiempo



PLANE DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Autocuidado



Realizado por
Luisa Fernanda Rodriguez
Psicóloga PIC

¿Qué es el autocuidado?

Conducta que propenden al cuidado de si mism@



Evitar hábitos nocivos



- Conductas que nos conducen a la enfermedad
- Mala alimentación
- Consumo de SPA
- Insomnio.
- Mala alimentación.

Hábitos saludables

- ⇒ Comer en horarios definidos.
- ⇒ Ingerir una alimentación saludable.
- ⇒ Realizar ejercicio por lo menos 30 minutos
- ⇒ Aprovechar cualquier momento para descansar, procurar dormir bien.

