

Semana de la Salud

Noticias 2021

Enviado por : Carlos Alberto Muñoz Henao

Publicado el : 23/3/2021 15:30:00

Con el fin de reforzar hábitos y comportamientos saludables, a través de actividades educativas para fomentar el autocuidado en la comunidad universitaria, se llevará a cabo del 13 al 16 de abril la Semana de la Salud. [Ver más...](#)



JORNADA
AMIGONIANA
DE LA SALUD



Dirigido a:
empleados y estudiantes.

ACTIVIDADES

- **Gestionando el Riesgo Psicosocial** - (Instructivo) 13 de abril - [Clic.](#)
- **Pausa mental** - (Instructivo) 13 de abril - [Clic.](#)
- **Conferencia sobre Ansiedad y Salud Mental** - 13 de abril - 4:00 p. m. [Clic.](#)
- **Reto del día No. 1 (Rompecabezas)** - 13 de abril - [Clic.](#)
- **Cómo manejar las infecciones respiratorias** (Infografía) - 14 de abril - [Clic.](#)
- **Claves para el buen uso de la voz** (Infografía) - 14 de abril - [Clic.](#)
- **Reto del día No. 2** (video de voz) - 14 de abril - [Clic.](#)
- **Tips para mantener una buena postura** (Instructivo) - 15 de abril - [Clic.](#)
- **Pausas activas** (Infografía) - 15 de abril - [Clic.](#)
- **Conferencia Importancia de las Pausas Activas** - 15 de abril - 3:00 p. m. [Clic.](#)
- **Reto del día No. 3** (pausa osteomuscular) - 15 de abril - [Clic.](#)
- **Conferencia Prevención del riesgo cardiovascular** - 16 de abril - 9:00 a. m. [Clic.](#)
- **Estilos de vida saludable** (Infografía) - 16 de abril - [Clic.](#)
- **Reto final** (responde el test) - 16 de abril - [Clic.](#)