

AGÉNDATE CON
BIENESTAR
 EN TU **FACULTAD**
 2021-1

ESTILOS DE VIDA
 SALUDABLE

PROGRAMACIÓN

Martes 20 de abril - Hacer actividad física - Descansar

Horario	Actividad	Metodología	Enlace de inscripción
Todo el día	Donación de sangre "llegamos a tu hogar"	Domiciliaria	https://forms.gle/pZV6icfqfUZEGQGP7
10:00 am	Conciencia corporal y técnicas de relajación	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icfqfUZEGQGP7
12:00 m	Entrenamiento Preventivo	Facebook Live	https://forms.gle/pZV6icfqfUZEGQGP7
2:00pm	Importancia del descanso en el entrenamiento	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icfqfUZEGQGP7
20 consultas	Cuidado de la piel desde el hogar	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icfqfUZEGQGP7
5:00 pm	Sueño reparador	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icfqfUZEGQGP7
6:00 pm	Actividad física en casa	Facebook Live	https://forms.gle/pZV6icfqfUZEGQGP7
6:00 pm	Descanso visual: enfermedades visuales y como prevenirlas	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icfqfUZEGQGP7

Miércoles 21 de abril - Consumir frutas y verduras - Tomar agua (Nutrición)

Horario	Actividad	Metodología	Enlace de inscripción
Todo el día	Donación de sangre "llegamos a tu hogar"	Domiciliaria	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
9:00 am	Prevención de cáncer gastrointestinal	Microsoft Teams	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
11:00 am	Alimentación sana y consciente	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
2:00 pm	Frutas y verduras: más que vitaminas y minerales	Facebook Live	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
3:00 pm	Consultorio nutricional: ¿Cómo incluir frutas, verduras y agua en nuestra alimentación?	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
4:00 pm	Arteterapia	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7

Jueves 22 de abril - Salud mental

Horario	Actividad	Metodología	Enlace de inscripción
Todo el día	Donación de sangre "llegamos a tu hogar"	Domiciliaria	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
8:00 am	Aprende a pensar	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
10:00 am	¿Cómo dejar de auto sabotearme?	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
11:00 am	Taller psicopedagógico: Manejo del estrés y ansiedad en la salud mental.	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
1:00 pm	Liderando mi vida desde hoy	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
2:00 pm	Habilidómetro	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
3:00 pm	Palabras semilla: Palabras que dejan huella	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7

5:00 pm	Notipandemics: Regulación emocional	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
6:00 pm	Taller experiencial: De demonios a héroes	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
7:00 pm	Manejo del estrés y ansiedad en la salud mental.	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7

Viernes 23 de abril - Consumos - Salud bucal - Salud sexual y reproductiva

Horario	Actividad	Metodología	Enlace de inscripción
Todo el día	Donación de sangre "llegamos a tu hogar"	Domiciliaria	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
7:00 am a 7:00 pm	Jornada Bienestar te escucha	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
9:00 am	Prevención del consumo de tabaco	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
2:00 pm	POLICONSUMOS: reconociendo al consumidor que me habita	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7
4:00 pm	Sexualidad con-sentido	Google Meet	https://forms.gle/pZV6icqfUZEGQGP7