

# Semana de la salud

Del 20 al 24 de  
septiembre



# Objetivo

Ofrecer a las empresas en el marco de la semana de la Salud, actividades y contenidos que ayude a sensibilizar a sus colaboradores a tener estilos de vida saludables, lo cual entre otros, produce resultados muy valiosos para las empresas como el bienestar emocional, físico y mental de los mismos.

**Plataforma para las actividades:** Zoom



# Actividades

Lunes: *El cuidado de la Salud Mental y emocional*

Dale a tu mente el cuidado que necesita con las actividades que tenemos para ti.

- **Salud mental en pandemia:**

Recomendaciones para mantener la salud mental en momentos de crisis como la pandemia

➤ Hora: 11:00 a.m.

- **Rompiendo Obstáculos - Terapia Neuroactivadora :**

Una forma original y divertida de "romper" con la rutina y el estrés acumulado

➤ Hora: 4:00 p.m.



# Actividades

**Martes: Nutrición y salud**

*Saber lo que te hace bien es cuidar de ti.*

- **Tips de alimentación saludable:**  
Recomendaciones para una sana alimentación
  - Hora: 11:00 a.m.
- **¡Transfórmate! Tu tiempo de Oruga ha Expirado:**  
Identifica tus propios riegos psicosociales e inicia tu Transformación
  - Hora: 4:00 p.m.

# Actividades

## Miércoles: Consejos de nuestros especialistas

Al ser parte de Compensar tienes una serie de privilegios y servicios que hacen parte de nuestro modelo de atención

- **Salud Respiratoria:**

¿Cómo influye el cuidado del medio ambiente en la respiración?

➤ **Hora: 11:00 a.m.**

- **Consejos de Salud Osteomuscular:**

Cómo prevenir las lesiones osteomusculares

➤ **Hora: 4:00 p.m.**

# Actividades



## Jueves: Belleza y Salud

La salud y el bienestar de todos están estrechamente relacionados con el medio ambiente que nos rodea. Conoce las recomendaciones que tenemos para mejor calidad de vida y la sostenibilidad ambiental del planeta.

- **Salud Visual:**

Conoce las recomendaciones que tenemos para cuidar nuestros ojos

➤ **Hora: 11:00 a.m.**

- **Cuidado de la Piel:**

Consejos mantener una piel sana por una experta dermatóloga

➤ **Hora: 4:00 p.m.**



# Actividades

## Viernes: Actividad física y Salud

Únete y finaliza la semana con actividades para salir de la rutina

- **Yoga de la Risa:**

Ejercicios en relación al cuerpo y la mente. Al reírnos con nuestro cuerpo iniciamos cambios positivos poderosos en él, nuestra mente y emociones, integrando todos sus aspectos, armonizando nuestro cuerpo con nuestra mente, espíritu y sociedad

➤ Hora: 11:00 a.m.

- **Rumboterapia :**

Solo necesitas una buena actitud para conectarte

➤ Hora: 4:00 p.m.



# Semana de la salud

A light blue stethoscope is positioned behind the letter 'a' in the word 'Semana', with its head resting on the top curve of the letter and its tube curving upwards towards the top right of the image.