



11:00 a.m. a
12:00 p.m.

4:00 p.m. a
5:00 p.m.

Semana
de la **salud**

Del 20 al 24 de septiembre

Lunes 20
El cuidado de la salud
mental y emocional

Salud mental en pandemia

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

[Conéctate aquí](#)

Rompiendo Obstáculos

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

[Conéctate aquí](#)

Martes 21
Nutrición y salud

Tips de alimentación saludable

Consejos para una sana
alimentación.

[Conéctate aquí](#)

¡Transfórmate! Tu tiempo de Oruga ha Expirado

Identifica tus propios riegos
psicosociales e inicia tu
Transformación.

[Conéctate aquí](#)

Miércoles 22
Cuida tu salud con
nuestros especialistas

Salud Respiratoria

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

[Conéctate aquí](#)

Salud Osteomuscular

Conoce las causas que
pueden afectar nuestro
sistema OMA y
recomendaciones para
mantenerlo sano.

[Conéctate aquí](#)

Jueves 23
Belleza y Salud

Salud Visual

Conoce las
recomendaciones que
tenemos para cuidar
nuestros ojos.

[Conéctate aquí](#)

Cuidado de la piel
Cómo tener una piel sana
con una experta
dermatóloga.

[Conéctate aquí](#)

Viernes 24
Actividad física y salud

Yoga de la Risa

Al reírnos con nuestro cuerpo
iniciamos cambios positivos
poderosos en él, nuestra
mente y emociones.

[Conéctate aquí](#)

Rumboterapia

Solo necesitas una buena
actitud para conectarte.

[Conéctate aquí](#)

