



Semana de la salud

Del 20 al 24 de septiembre

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

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](#)

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

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](#)