



Día Internacional de la Seguridad y La Salud en el Trabajo



Este 28 de abril se celebra el Día Internacional de la Seguridad y Salud en el Trabajo y en nuestra Secretaría tenemos varias actividades para que aprovechemos juntos esta fecha.

Conoce la programación para que hagas el espacio en tu agenda laboral y participes en lo que más te llame la atención.

HORA	Plazoleta Central		Puesto a Puesto		Auditorio Principal	La Cancha	Virtual
8 am a 9 am					No es sólo por ti, sino por todos.		
9 am a 10 am		Recuerda que desde el Gimnasio Emocional estamos apoyando el "Escuchatón" un espacio para facilitar la escucha activa y gestionar tus emociones. Nos encontramos en el 2° piso Edificio Administrativo al fondo de la Biblioteca. Lanzamiento del "Escuchatón" por parte del Gimnasio Emocional.	Porque el cuidado de la salud inicia desde tus manos. Taller teórico-práctico de lavado e higienización de manos.	Porque queremos que el movimiento haga parte de tu día a día, más horas en movimiento, menos horas sentado. Participa en nuestra Rumboterapia puesto a puesto.	Porque tu espalda es el eje principal de tu cuerpo y merece ser cuidado y consentido. Couch de Espalda Sana puesto a puesto.	Charla sobre "Factores de riesgo, sustancias Psicoactivas y alcohol".	
10 am a 11 am	Sabes cómo gestionar tus emociones buenas o malas, aquí te ayudamos a hacerlo. Actividad lúdica: Escalera de Emociones y vivencias.					¿Deseas conocer los cambios de tu glicemia antes y después de hacer ejercicio? Test de glucometría más circuito de entrenamiento.	Conoce tus riesgos para que puedas proteger tu hogar ante una emergencia. Charla virtual: Acción y Prevención frente a los riesgos del hogar. Ingresa a través del siguiente link: https://bit.ly/3rMpBjD
11 am a 12 m							
12 m a 1 pm							
1 pm a 2 pm							
2 pm a 3 pm							Porque lo que haces a diario tiene un impacto en tu estado de salud y el de tu familia. Charla virtual: Haz de tu alimentación una prioridad, Efectos del Sedentarismo sobre la salud y los beneficios del ejercicio y la actividad física. Ingresa a través del siguiente Link: https://bit.ly/36DvOXX
3 pm a 4 pm							