

OFERTA EDUCATIVA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

2018-01

Si asistes a los 5 talleres de **HABILIDADES PARA LA VIDA** te obsequiamos una camiseta de la universidad. Recuerda que asistir a cualquiera de estas actividades te da puntos para reclamar diferentes premios, reclama en los talleres tu **"PASAPORTE HACIA UNA UNIVERSIDAD SALUDABLE"**

ENTRADA LIBRE - BLOQUE 50A - 2 PISO

CUALQUIER INFORMACIÓN:
4309614 pypbiene_med@unal.edu.co

Fomento de la salud oral

Taller	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
• Mejorando mi salud oral	Miércoles 07 12:00 m. Viernes 23 1:00 p.m.	Jueves 8 12:00 m. Miércoles 21 1:00 p.m.	Jueves 12 12:00 m. Martes 24 1:00 p.m.	Lunes 7 12:00 m. Viernes 25 1:00 p.m.
• Bruxismo y manejo del estrés	Martes 6 8:00 a.m.	Miércoles 7 8:00 a.m.	Martes 3 8:00 a.m.	Miércoles 2 8:00 a.m.

Fomento de la salud física

Taller	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
• Cefaleas y migrañas	Lunes 5 12:00 m.	Martes 6 12:00 m.	Miércoles 25 12:00 m.	Jueves 20 12:00 m.
• Alergias	Lunes 12 12:00 m.	Martes 27 12:00 m.	Viernes 6 1:00 p.m.	Martes 8 12:00 m.
• Flujos vaginales	Viernes 9 12:00 m.	Viernes 2 12:00 m.	Lunes 16 12:00 m.	Viernes 25 12:00 m.
• Prevención del dolor lumbar	Martes 13 12:00 m.	Lunes 5 12:00 m.	Jueves 5 12:00 m.	Viernes 11 12:00 m.

Prevención de cáncer población joven

Taller	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
• Lo que tienes que saber del cáncer de senos	Viernes 2 12:00 m.	Lunes 12 12:00 m.	Martes 10 12:00 m.	Lunes 28 12:00 m.
• PVH y cáncer de cuello de útero (Incluye citología)	Viernes 16 12:00 m.	Viernes 23 12:00 m.	Viernes 13 12:00 m.	Jueves 31 12:00 m.
• Cáncer de piel.	Jueves 8 12:00 m.	Lunes 26 12:00 m.	Martes 17 12:00 m.	Martes 29 12:00 m.
• Cáncer de testículo en jóvenes.	Lunes 12 10:00 a.m.	Miércoles 28 10:00 a.m.	Lunes 16 10:00 a.m.	Martes 15 10:00 a.m.

Fomento de la salud sexual y reproductiva

Taller	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
• Sexo Seguro (Métodos de planificación y uso adecuado del condón)	Martes 20 12:00 m.	Viernes 16 12:00 m.	Viernes 20 12:00 m.	Viernes 18 12:00 m.
• Enfermedades de Transmisión Sexual y SIDA	Jueves 15 2:00 p.m.	Jueves 15 2:00 p.m.	Jueves 19 2:00 p.m.	Jueves 17 2:00 p.m.

Fomento de la salud nutricional

Taller	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
• Alimentación y rendimiento académico	Jueves 1 2:00 p.m.	Jueves 1 10:00 a.m.	Lunes 2 3:00 p.m.	Miércoles 2 10:00 a.m.
• Alimentación y bajo peso	Miércoles 7 2:00 p.m.	Miércoles 7 10:00 a.m.	Miércoles 4 2:00 p.m.	Lunes 7 3:00 p.m.
• Cuidados del sistema digestivo (gastritis y colon irritable)	Lunes 19 3:00 p.m.	Jueves 8 2:00 p.m.	Miércoles 11 12:00 m.	Miércoles 9 10:00 a.m.
• ¿Cómo ser vegetariano sin arriesgar la salud?	Miércoles 14 12:00 m.	Lunes 12 3:00 p.m.	Jueves 12 10:00 a.m.	Jueves 10 2:00 p.m.
• Alimentación y actividad física	Miércoles 21 2:00 p.m.	Miércoles 14 12:00 m.	Miércoles 18 2:00 p.m.	Miércoles 16 12:00 m.
• Aprenda a comer rico, sin miedo ni remordimiento (peso saludable).	Jueves 22 12:00 m.	Miércoles 21 2:00 p.m.	Lunes 23 3:00 p.m.	Lunes 21 3:00 p.m.
• Tu energía en equilibrio (Tema: hipoglicemia)	Miércoles 28 10:00 a.m.	Jueves 22 10:00 a.m.	Jueves 26 2:00 p.m.	Jueves 24 12:00 m.

Fomento de la salud mental y prevención de adicciones

Taller	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
• Taller "Hábitos Académicos"	Jueves 8 8:00 a.m.	Miércoles 7 1:00 p.m.	Lunes 8 10:00 a.m.	
• Taller "Mi cerebro Vs consumo de SPA" (Como se afecta con el consumo)		Martes 13 10:00 a.m.	Jueves 26 1:00 p.m.	
• Taller "comprometido con mi salud mental".	Martes 27 11:00 a.m.			Viernes 11 8:00 a.m.
• Manejo del estrés y relajación	Lunes 19 10:00 a.m.	Martes 20 9:00 a.m.	Miércoles 4 11:00 a.m.	Jueves 24 1:00 p.m.
• Construyendo "Mi proyecto de vida"		Viernes 9 11:00 a.m.		Martes 22 8:00 a.m.
HABILIDADES PARA LA VIDA	Jueves 22 8:00 a.m.			
1. Capacidad para tomar decisiones y resolver problemas.				
2. Capacidad para pensar en forma crítica y creativa.		Martes 6 10:00 a.m. Jueves 22 1:00 p.m.		
3. Capacidad para establecer empatía y mantener relaciones interpersonales adecuadas.			Lunes 2 9:00 a.m. Jueves 12 1:00 p.m.	
4. Capacidad para manejar las emociones y comunicarse de manera efectiva.			Viernes 27 11:00 a.m.	
5. Capacidad para conocerse a si mismo y manejar las tensiones y el estrés.				Martes 8 8:00 a.m. Miércoles 23 1:00 p.m.