

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

2018-02

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 pypbien_med@unal.edu.co

Fomento de la salud oral

Taller	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
• Bruxismo y manejo del estrés	Martes 14 8:00 a.m.	Miércoles 5 8:00 a.m.	Martes 9 8:00 a.m.	Martes 13 8:00 a.m.

Fomento de la salud física

Taller	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
• Cefaleas y migrañas	Lunes 13 12:00 m.	Martes 4 12:00 m.	Jueves 4 12:00 m.	Martes 6 12:00 m.
• Alergias	Miércoles 1 12:00 m.	Lunes 10 12:00 m.	Viernes 12 12:00 m.	Viernes 9 12:00 m.
• Flujos vaginales	Miércoles 8 12:00 m.	Jueves 6 12:00 m.	Lunes 1 12:00 m.	Viernes 2 12:00 m.
• Prevención del dolor lumbar	Viernes 3 12:00 m.	Lunes 17 12:00 m.	Martes 9 12:00 m.	Jueves 1 12:00 m.

Prevención de cáncer población joven

Taller	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
• Lo que tienes que saber del cáncer de senos	Lunes 6 12:00 m.	Viernes 14 12:00 m.	Martes 23 12:00 m.	Jueves 22 12:00 m.
• PVH y cáncer de cuello de útero (Incluye citología)	Viernes 10 12:00 m.	Viernes 7 12:00 m.	Martes 16 12:00 m.	Viernes 16 12:00 m.
• Cáncer de piel.	Martes 21 12:00 m.	Lunes 3 12:00 m.	Lunes 8 12:00 m.	Martes 13 12:00 m.
• Cáncer de testículo en jóvenes.	Jueves 2 10:00 a.m.	Miércoles 12 10:00 a.m.	Viernes 5 10:00 a.m.	Martes 20 10:00 a.m.

Fomento de la salud sexual y reproductiva

Taller	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
• Sexo Seguro (Métodos de planificación y uso adecuado del condón)	Viernes 17 12:00 m.	Martes 18 12:00 m.	Viernes 19 12:00 m.	Lunes 19 12:00 m.
• Enfermedades de Transmisión Sexual y SIDA	Jueves 16 2:00 p.m.	Jueves 20 2:00 p.m.	Jueves 18 2:00 p.m.	Jueves 15 2:00 p.m.

Fomento de la salud nutricional

Taller	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
• Alimentación y rendimiento académico	Miércoles 8 3:00 p.m.	Lunes 3 3:00 a.m.	Lunes 1 3:00 p.m.	Jueves 1 10:00 a.m.
• Alimentación y bajo peso	Jueves 9 10:00 p.m.	Miércoles 5 10:00 a.m.	Miércoles 3 10:00 a.m.	Miércoles 7 3:00 p.m.
• Cuidados del sistema digestivo (gastritis y colon irritable)	Lunes 13 3:00 p.m.	Jueves 6 2:00 p.m.	Jueves 4 3:00 p.m.	Jueves 8 3:00 p.m.
• ¿Cómo ser vegetariano sin arriesgar la salud?	Miércoles 15 3:00 p.m.	Lunes 10 3:00 p.m.	Lunes 8 3:00 p.m.	Miércoles 14 12:00 m.
• Alimentación y actividad física	Miércoles 22 3:00 p.m.	Miércoles 12 3:00 p.m.	Miércoles 10 10:00 a.m.	Miércoles 21 10:00 a.m.
• Aprenda a comer rico, sin miedo ni remordimiento (peso saludable).	Lunes 27 3:00 p.m.	Jueves 13 10:00 a.m.	Jueves 11 2:00 p.m.	Jueves 22 3:00 p.m.
• Tu energía en equilibrio (Tema: hipoglicemia)	Miércoles 29 10:00 a.m.	Miércoles 19 2:00 p.m.	Miércoles 17 3:00 p.m.	Miércoles 28 10:00 a.m.

Fomento de la salud mental y prevención de adicciones

Taller	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
• Taller "Hábitos Académicos"	Miércoles 15 10:00 a.m.	Martes 11 9:00 a.m.	Jueves 25 10:00 a.m.	
• Taller "Mi cerebro Vs consumo de SPA" (Como se afecta con el consumo)	Lunes 6 10:00 a.m.			Jueves 8 1:00 p.m.
• Taller "Karaoke. expresando mis emociones".	Martes 28 8:00 a.m.	Miércoles 19 10:00 a.m.	Viernes 26 10:00 p.m.	Lunes 26 1:00 p.m.
• Manejo del estrés y relajación	Viernes 10 10:00 a.m.	Jueves 25 11:00 a.m.	Miércoles 10 8:00 a.m.	Lunes 19 1:00 p.m.
HABILIDADES PARA LA VIDA	Jueves 23 10:00 a.m.			
1. Capacidad para tomar decisiones y resolver problemas.	Miércoles 29 1:00 p.m.			
2. Capacidad para pensar en forma crítica y creativa.		Miércoles 12 1:00 p.m. Martes 25 11:00 a.m.		
3. Capacidad para establecer empatía y mantener relaciones interpersonales adecuadas.			Lunes 2 1:00 p.m. Miércoles 17 10:00 a.m.	
4. Capacidad para manejar las emociones y comunicarse de manera efectiva.			Lunes 22 10:00 a.m. Miércoles 31 1:00 p.m.	
5. Capacidad para conocerse a si mismo y manejar las tensiones y el estrés.				Miércoles 7 11:00 a.m. Martes 27 9:00 a.m.