

# OFERTA EDUCATIVA

DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

# 2022-2S

ACTIVIDADES	TALLER	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
<b>Fomento de la salud oral</b>	Bruxismo y manejo del estrés	LUNES 8 9:00 A.M.	MARTES 13 10:00 A.M.	JUEVES 13 9:00 A.M.	MIÉRCOLES 9 - 10:00 A.M. VIERNES 25 - 10:00 A.M.
	Urgencias en odontología	JUEVES 25 3:00 P.M.		JUEVES 20 3:00 P.M.	
	¿Cómo saber si requiero ortodoncia?				JUEVES 17 9:00 A.M.
	Enfermedad de las encías		JUEVES 15 3:00 P.M.		JUEVES 17 3:00 P.M.
	Importancia de una correcta higiene oral	MARTES 9 9:00 A.M.	MIÉRCOLES 28 10:00 A.M.	JUEVES 27 9:00 A.M.	VIERNES 11 10:00 A.M.
<b>Prevención de accidentes: atención prehospitalaria</b>	Valoración primaria en trauma médico-XABCDE	MIÉRCOLES 3 10:00 A.M.		MIÉRCOLES 5 10:00 A.M.	MARTES 1 10:00 A.M.
	Manejo Intoxicación (alimentos, fármacos, plaguicidas, herbicidas, sobredosis SPA)	MIÉRCOLES 17 10:00 A.M.	MARTES 6 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 20 10:00 A.M.	
	¿Cómo identificar alacranes venenosos y qué hacer si me pican?		MARTES 20 10:00 A.M.		MIÉRCOLES 16 1:00 P.M.
	Manejo de picaduras por abejas, avispas y hormigas.		MARTES 27 1:00 P.M.	MIÉRCOLES 26 1:00 P.M.	
	Reanimación cardiopulmonar básica	MIÉRCOLES 31 10:00 A.M. EL VOLADOR	LUNES 5 1:00 P.M. ROBLEDO	MARTES 11 1:00 P.M. ROBLEDO	MIÉRCOLES 30 10:00 A.M. EL VOLADOR
	Prevención de accidentes deportivos	MIÉRCOLES 17 2:00 P.M.	LUNES 19 2:00 P.M.	JUEVES 6 2:00 P.M.	

ACTIVIDADES	TALLER	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
<b>Fomento de la salud física</b>	Manejo y prevención de cefaleas y migrañas	MIÉRCOLES 10 10:00 A.M.	JUEVES 8 9:00 A.M.	JUEVES 27 10:00 A.M.	MARTES 1 9:00 A.M.
	Que la ansiedad no sea tu enemiga	LUNES 8 10:00 A.M.		LUNES 3 10:00 A.M.	MARTES 8 9:00 A.M.
	Cuidados de la vagina: prevención de flujos vaginales patológicos	MARTES 16 10:00 A.M.		VIERNES 7 10:00 A.M.	JUEVES 3 9:00 A.M.
	Somatizamos lo que pasa en nuestro cuerpo	VIERNES 19 10:00 A.M.	LUNES 26 9:00 A.M.	VIERNES 21 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 16 9:00 A.M.
	Importancia de la vacuna contra el Covid - 19	JUEVES 11 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 14 2:00 P.M.	MARTES 25 2:00 P.M.	MARTES 15 2:00 P.M.
<b>Prevención de cáncer población joven</b>	Lo que tienes que saber del cáncer de senos	LUNES 22 10:00 A.M.	VIERNES 30 9:00 A.M.	MARTES 18 10:00 A.M.	VIERNES 18 9:00 A.M.
	PVH y cáncer de cuello de útero - incluye citología	MIÉRCOLES 24 10:00 A.M.	LUNES 5 9:00 A.M.	MARTES 25 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 23 9:00 A.M.
<b>Fomento de la salud sexual y reproductiva</b>	Sexo seguro (métodos anticonceptivos y uso adecuado del condón)	MARTES 30 10:00 A.M.	LUNES 12 9:00 A.M.	VIERNES 28 10:00 A.M.	VIERNES 25 9:00 A.M.
	Enfermedades de transmisión sexual y SIDA	LUNES 8 2:00 P.M.	MARTES 13 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 19 2:00 P.M.	JUEVES 24 2:00 P.M.
<b>Fomento de la salud nutricional</b>	Alimentación y actividad física (diálogo sobre mitos y realidades de la alimentación para el logro de objetivos en la actividad física)	MIÉRCOLES 10 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 7 3:00 P.M.	LUNES 3 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 2 3:00 P.M.
	Los colores de la prevención (Beneficios de frutas y verduras, cómo prepararlas, recetas ricas y fáciles)	LUNES 22 3:00 P.M.	JUEVES 8 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 5 3:00 P.M.	JUEVES 3 3:00 P.M.
	Nutrición sin obsesión (Cómo tener una alimentación rica, sana y económica)	MIÉRCOLES 24 3:00 P.M.	LUNES 12 3:00 P.M.	LUNES 10 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 9 3:00 P.M.
	Alimentación para mejorar el rendimiento académico (Cómo influye la alimentación en la concentración, aprendizaje y memoria)	JUEVES 25 3:00 P.M.	LUNES 19 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 12 3:00 P.M.	JUEVES 10 3:00 P.M.
	Alimentación y medio ambiente (una reflexión acerca de la relación entre la salud planetaria y la humana)	LUNES 29 3:00 P.M.		JUEVES 13 3:00 P.M.	JUEVES 10 3:00 P.M.
	Cuidados del sistema digestivo (gastritis y colon irritable)	MIÉRCOLES 31 3:00 P.M.	JUEVES 29 3:00 P.M.	JUEVES 27 3:00 P.M.	JUEVES 24 3:00 P.M.
	Nutrición para la salud mental (ansiedad, depresión, autoimagen y su relación con la alimentación)		LUNES 5 10:00 A.M.		LUNES 28 10:00 A.M.

ACTIVIDADES	TALLER	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	
<b>Fomento de la salud mental y prevención de adicciones</b>	Tristeza vs depresión	JUEVES 11 10:00 A.M.	LUNES 12 11:00 A.M.	VIERNES 14 1:00 P.M.	MIÉRCOLES 9 9:00 A.M.	
	Mi cerebro vs consumo de sustancias psicoactivas (cómo se afecta con el consumo)	MARTES 23 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 14 11:00 A.M.	MARTES 18 9:00 A.M.	JUEVES 24 1:00 P.M.	
	Expresando mis emociones	JUEVES 4 10:00 A.M.	VIERNES 9 11:00 A.M.	LUNES 24 1:00 P.M.	MARTES 22 8:00 A.M.	
	Manejo del estrés y relajación	LUNES 29 1:00 P.M.	LUNES 19 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 12 1:00 P.M.	JUEVES 10 11:00 A.M.	
	Higiene del sueño	VIERNES 26 9:00 A.M.		MARTES 11 1:00 P.M.	VIERNES 4 11:00 A.M.	
	Habilidades para la vida: 1. Capacidad para tomar decisiones y resolver problemas	VIERNES 12 10:00 A.M.				
		MARTES 30 1:00 P.M.				
	Habilidades para la vida: 2. Capacidad para pensar en forma crítica y creativa			MIÉRCOLES 7 - 1:00 P.M.		
				JUEVES 29 - 8:00 A.M.		
	Habilidades para la vida: 3. Capacidad para establecer empatía y mantener relaciones interpersonales adecuadas				LUNES 10 8:00 A.M.	
				JUEVES 27 1:00 P.M.		
Habilidades para la vida: 4. Capacidad para manejar las emociones y comunicarse de manera efectiva					MIÉRCOLES 2 1:00 P.M.	
					MARTES 15 1:00 P.M.	
Habilidades para la vida: 5. Capacidad para conocerse a sí mismo y manejar las tensiones y el estrés.					LUNES 21 11:00 A.M.	
					MARTES 29 10:00 A.M.	

Los talleres se realizarán en el **BLOQUE 50A - 204**  
Oficina Promoción y Prevención de la Salud

Recuerda que cada taller te da un punto para reclamar premios u horas de corresponsabilidad.  
No olvides diligenciar siempre la asistencia.

Mayores informes: [salud\\_med@unal.edu.co](mailto:salud_med@unal.edu.co)