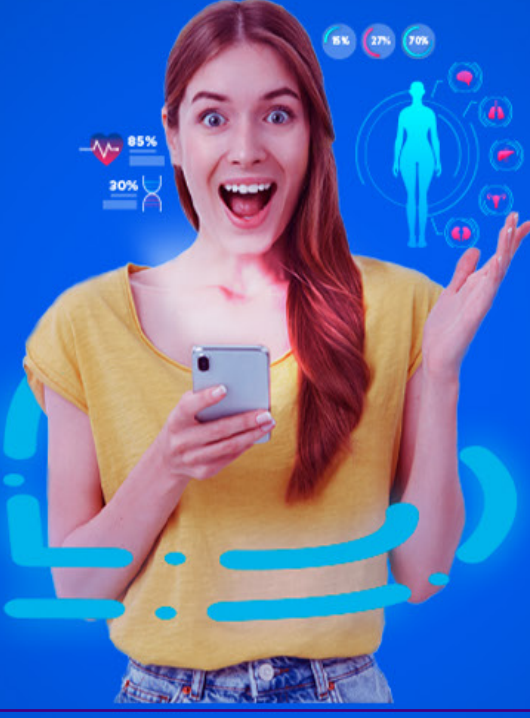


YO **iVIVO!** DE LA **LA SEMANA SALUD** **Virtual**

La semana de la salud no tiene límites, vive la semana de la salud virtual.



NUESTRA AGENDA

Para todos los Bienestar
UNIVERSITARIO

Día	Horario	Actividad	
 Lunes 26	8:00 a.m. a 1:00 p.m.	Relajación de la musculatura de la espalda. <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Solicita cita en la ext. 1137
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	La vida está en tus venas.	Solicita cita al correo 
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	Vive tu Semana de la Salud evaluando en un minuto tu riesgo cardiovascular y de diabetes.	Diligencia aquí el quiz Ingresar
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	¿Qué quieres saber de salud sexual? <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Responde aquí la encuesta Ingresar
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	Inspección de puesto de trabajo en casa. <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Solicita cita al correo 
	8:00 a.m. a 2:00 p.m.	Salud Oral.	Actividad presencial Agenda cita en la ext. 1343
	9:00 a.m.	Lo que debes saber sobre las vacunas.	Entra aquí al evento Ingresar
	11:00 a.m.	Exámenes médicos según tu edad.	Entra aquí al evento Ingresar
	12:00 m.	Cromoterapia.	Entra aquí al evento Ingresar
	2:00 p.m.	Duelo y Resiliencia.	Entra aquí al evento Ingresar
	3:00 p.m.	¡Cuida tus pasos! Que sean seguros.	Entra aquí al evento Ingresar
	3:30 p.m.	Yoga en casa.	Entra aquí al evento Ingresar
	6:00 p.m.	Salud Financiera.	Entra aquí al evento Ingresar

Día	Horario	Actividad	
 Martes 27	8:00 a.m. a 1:00 p.m.	Relajación de la musculatura de la espalda. <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Solicita cita en la ext. 1137
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	La vida está en tus venas.	Entra aquí al evento Ingresar
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	Vive tu Semana de la Salud evaluando en un minuto tu riesgo cardiovascular y de diabetes.	Solicita cita al correo 
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	¿Qué quieres saber de salud sexual? <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Diligencia aquí el quiz Ingresar
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	Inspección de puesto de trabajo en casa. <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Responde aquí la encuesta Ingresar
	8:00 a.m. a 2:00 p.m.	Salud Oral.	Solicita cita al correo 
	9:00 a.m.	Tócate para que no te toque.	Actividad presencial Agenda cita en la ext. 1343
	10:00 a.m. a 4:00 p.m.	¿Y de azúcar cómo estás?.	Diligencia aquí el quiz Ingresar
	11:00 a.m.	Mindfulness.	Entra aquí al evento Ingresar
	2:00 p.m.	Actualízate en anticoncepción.	Entra aquí al evento Ingresar
	3:00 p.m.	Trasformando tus emociones.	Entra aquí al evento Ingresar
	5:00 a.m.	Uso de sedantes y pastillas para dormir ¿Afectan o ayudan al descanso?.	Entra aquí al evento Ingresar

Día	Horario	Actividad	
 Miércoles 28	8:00 a.m. a 1:00 p.m.	Relajación de la musculatura de la espalda.	Solicita cita en la ext. 1137
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	La vida está en tus venas.	Solicita cita al correo 
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	Vive tu Semana de la Salud evaluando en un minuto tu riesgo cardiovascular y de diabetes.	Diligencia aquí el quiz Ingresar
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	¿Qué quieres saber de salud sexual? <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Responde aquí la encuesta Ingresar
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	Inspección de puesto de trabajo en casa. <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Solicita cita al correo 
	8:00 a.m. a 2:00 p.m.	Salud Oral.	Actividad presencial Agenda cita en la ext. 1343
	9:00 a.m.	Protección articular.	Entra aquí al evento Ingresar
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	Sexualidad en tiempos de pandemia.	Actividad presencial
	10:00 a.m. a 12:00 m.	Salud mental en tiempos de pandemia.	Solicita link al correo 
	11:00 a.m. a 5:00 p.m.	Cuida tu corazón.	Entra aquí al evento Ingresar
	2:00 p.m.	Dermatitis: Consejos para el cuidado de tu piel.	Entra aquí al evento Ingresar
	4:00 p.m.	Desconéctate del cel y reconéctate con tu gente.	Entra aquí al evento Ingresar
	5:00 p.m.	Mindfulness.	Entra aquí al evento Ingresar

Día	Horario	Actividad	
 Jueves 29	8:00 a.m. a 1:00 p.m.	Relajación de la musculatura de la espalda.	Solicita cita en la ext. 1137
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	La vida está en tus venas.	Solicita cita al correo 
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	Vive tu Semana de la Salud evaluando en un minuto tu riesgo cardiovascular y de diabetes.	Diligencia aquí el quiz Ingresar
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	¿Qué quieres saber de salud sexual? <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Solicita cita al correo 
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	Inspección de puesto de trabajo en casa. <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Solicita cita al correo 
	8:00 a.m. a 2:00 p.m.	Salud Oral.	Actividad presencial Agenda cita en la ext. 1343
	9:00 a.m.	Text Neck - cuidado postural.	Entra aquí al evento Ingresar
	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	¿Y cómo va tu realidad? Estrategias para el manejo del estrés.	Entra aquí al evento Ingresar
	10:00 a.m.	Juego - Concéntrate virtual. Salud auditiva.	Entra aquí al evento Ingresar
	11:00 a.m. a 3:00 p.m.	Cuida tu corazón.	Entra aquí al evento Ingresar
	11:00 a.m.	Experiencial manejo del estrés.	Entra aquí al evento Ingresar
	12:00 m.	La Lora: " La salud también cuenta".	Solicita cita al correo 
	2:00 p.m.	Ansiedad: identificación y autogestión.	Entra aquí al evento Ingresar

Día	Horario	Actividad	
 Viernes 30	8:00 a.m. a 1:00 p.m.	Relajación de la musculatura de la espalda.	Solicita cita en la ext. 1137
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	La vida está en tus venas.	Solicita cita al correo 
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	Vive tu Semana de la Salud evaluando en un minuto tu riesgo cardiovascular y de diabetes.	Diligencia aquí el quiz Ingresar
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	¿Qué quieres saber de salud sexual? <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Responde aquí la encuesta Ingresar
	8:00 a.m. a 5:00 p.m.	Inspección de puesto de trabajo en casa. <small>(Exclusivo para docentes y administrativos)</small>	Solicita cita al correo 
	8:00 a.m. a 2:00 p.m.	Salud Oral.	Actividad presencial Agenda cita en la ext. 1343
	9:00 a.m.	Conferencia Ojo con el ojo seco.	Entra aquí al evento Ingresar
	9:30 a.m. a 10:30 p.m.	Preparándome para un sismo.	Entra aquí al evento Ingresar
	12:00 m.	Cromoterapia - Espacio interactivo de hábitos saludables.	Entra aquí al evento Ingresar
	2:00 p.m.	Emociones VS Inteligencia emocional.	Entra aquí al evento Ingresar
	4:00 p.m.	Gimnasia cerebral.	Entra aquí al evento Ingresar