



# Semana DEL AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN



PATIO LA Y

  
Respeto por  
el Ser

  
Actuar con  
Conciencia

  
Poder de  
Equipo

  
Pasión por  
Servir

  
Ejecución  
Impecable

**¡Preparate para una experiencia  
única que transformará tu  
forma de cuidarte!**

Conoce la programación completa de la  
semana del Autocuidado y Prevención.



**Del 15 al 21 de enero**

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable



# MIÉRCOLES 15 DE ENERO

3 A.M. 4 A.M. 5 A.M. 6 A.M. 7 A.M. 8 A.M. 9 A.M. 10 A.M. 11 A.M. 12 P.M. 1 P.M. 2 P.M. 3 P.M. 4 P.M.

DESAYUNO SALUDABLE

EXÁMENES MÉDICOS PERIÓDICOS

SIMULADOR - TABAQUISMO

EXPLORANDO EL OÍDO HUMANO

POKER LIFT

BICILICUADO

COCINERO SALUDABLE

PIENSA RÁPIDO

QUE NO SE TE OLVIDE

MEDITACIÓN INMERSIVA

SIMULADOR PREVENCIÓN CÁNCER DE PRÓSTATA

MI PLATO SALUDABLE

MANOS AL PLANETA

RETO VISUAL DE COLORES

PREVINGO

UN CABEZAZO POR TU SEGURIDAD

RIESGO LOCATIVO

JENGA OSTEÓ



## “NUTRE CUERPO Y MENTE”

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable



# JUEVES 16 DE ENERO

3 A.M. 4 A.M. 5 A.M. 6 A.M. 7 A.M. 8 A.M. 9 A.M. 10 A.M. 11 A.M. 12 P.M. 1 P.M. 2 P.M. 3 P.M. 4 P.M.

DESAYUNO SALUDABLE

BATIDO SALUDABLE

SIMULADOR DE MOTO

SÚBETE A MI MOTO

EL CORAZÓN

SIMULADOR - SALUD VISUAL

RULETA DE DECISIONES

EXÁMENES MÉDICOS PERIÓDICOS

MOVILIDAD SOSTENIBLE

SIMULADOR QUEMADURA

CAZADOR DE RIESGOS

CONCENTRECE

DESAFIO DE CONCENTRACIÓN

PREVENCIÓN

PROPOSITOS SALUDABLES

DONACIÓN DE SANGRE



## “SUPERA LÍMITES, CULTIVA AMOR PROPIO”

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable



# VIERNES 17 DE ENERO

3 A.M. 4 A.M. 5 A.M. 6 A.M. 7 A.M. 8 A.M. 9 A.M. 10 A.M. 11 A.M. 12 P.M. 1 P.M. 2 P.M. 3 P.M. 4 P.M.

DESAYUNO SALUDABLE

COCINERO SALUDA...

ORIGAMI PSICOSOCIAL

SOPA DE LETRAS CARDIOVASCULAR

PISTA DE CONTROL REMOTO

VIDEOTOSCOPIA

DAÑO AUDITIVO POR RUIDO - REALIDAD VIRTUAL

SIMULADOR PRÓSTATA

EXÁMENES MÉDICOS PERIÓDICOS

PIENSA RÁPIDO

HIGIENE DE MANOS

DESAFIO DE CONCENTRACIÓN

PREVENCIÓN

RETO VISUAL DE COLORES

PONLE LOS EPPS A PEPE

CUIDADO DE MANOS

SUPERA TUS LÍMITES

LUMBACCQUIO



## “TU BIENESTAR ES TU MAYOR RIQUEZA”

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable



# LUNES 20 DE ENERO

3 A.M. 4 A.M. 5 A.M. 6 A.M. 7 A.M. 8 A.M. 9 A.M. 10 A.M. 11 A.M. 12 P.M. 1 P.M. 2 P.M. 3 P.M. 4 P.M.

DESAYUNO SALUDABLE

BATIDO SALUDABLE

RIESGO CARDIOVASCULAR - PREVENCIÓN DEL INFARTO - SIMULADOR

PISTA DE CONTROL REMOTO

SIMULADOR DE MOTO

SÚBETE A MI MOTO

DAÑO AUDITIVO POR RUIDO - REALIDAD VIRTUAL

VIDEOTOSCOPIA

SIMULADOR SALUD VISUAL

PREVENCIÓN

PROPÓSITOS SALUDABLES

MI PLATO SALUDABLE

MOVILIDAD SOSTENIBLE

ORIGAMI PSICOSOCIAL

SIMULADOR QUEMADURA

PONLE LOS EPPS A PEPE

CUIDADO DE MANOS

LUMBACCQUIO

CAZADOR DE RIESGOS



“CONSTRUYE UNA VIDA PLENA Y SALUDABLE”

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable



## MARTES 21 DE ENERO

3 A.M. 4 A.M. 5 A.M. 6 A.M. 7 A.M. 8 A.M. 9 A.M. 10 A.M. 11 A.M. 12 P.M. 1 P.M. 2 P.M. 3 P.M. 4 P.M.

DESAYUNO SALUDABLE

COCINERO SALUDA...

SOPA DE LETRAS CARDIOVASCULAR

JENGA OSTEO

SIMULADOR TABAQUISMO

EXPLORANDO EL OÍDO HUMANO

QUE NO SE TE OLVIDE

SIMULADOR SALUD VISUAL

HIGIENE DE MANOS

MEDITACIÓN INMERSIVA

SIMULADOR PREVENCIÓN CANCER DE PRÓSTATA

RULETA DE DECISIONES

PREVINGO

UN CABEZAZO POR TU SEGURIDAD

RIESGO LOCATIVO

MANOS AL PLANETA

RELAJACIÓN OCULAR

EL CORAZÓN



“TU BIENESTAR ES  
NUESTRA PRIORIDAD”



# Semana DEL AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN

PATIO LA Y

Participa en actividades enfocadas en la **salud laboral** y **bienestar laboral**. Únete a nosotros para explorar temas claves de salud en el trabajo.



**Del 15 al 21 de enero**

**¡Te esperamos para una experiencia enriquecedora!!**

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable