



Semana DEL AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN



PATIO TRONCAL

Respeto por
el Ser

Actuar con
Conciencia

Poder de
Equipo

Pasión por
Servir

Ejecución
Impecable

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

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



Del 23 al 29 de abril

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable



MIÉRCOLES 23 DE ABRIL

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

BICILICUADO

SIMULADOR - TABAQUISMO

EXPLORANDO EL OÍDO HUMANO

PIENSA RÁPIDO

PESO DE CONCIENCIA

PREVINGO

QUÉ NO SE TE OLVIDE

SIMULADOR DE FATIGA

COCINERO SALUDABLE

MEDITACIÓN INMERSIVA

MANOS AL PLANETA

MI PLATO SALUDABLE

RETO VISUAL DE COLORES

BOMBA DE LA SEGURIDAD

RIESGO LOCATIVO

SER BIOMECÁNICO

PAUSA ACTIVA - REALIDAD VIRTUAL

JENGA OSTEOPATÍA

EXÁMENES MÉDICOS PERIÓDICOS

MITOS RUIDOSOS - ECR

ME ESCUCHAS - ECR



“NUTRE CUERPO Y MENTE”

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable



JUEVES 24 DE ABRIL

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

RIESGO CARDIOVASCULAR – PREVENCIÓN DE INFARTO - SIMULADOR

SIMULADOR DE MOTO

BATIDO SALUDABLE

SÚBETE A MI MOTO

EL CORAZÓN

DONACIÓN DE SANGRE

RULETA DE DECISIONES

EXÁMENES MÉDICOS PERIÓDICOS

SIMULADOR SALUD VISUAL

DESAFÍO DE CONCENTRACIÓN

PREVENCIÓN

PROÓSITOS SALUDABLES

MOVILIDAD SOSTENIBLE

DESAFIO DE CONCENTRACIÓN

RIESGO LOCATIVO

TAPETE OSTEO

CAZADOR DE RIESGOS

CONCÉNTRECE

RIESGO MECÁNICO

ERGORETO - ECR

AFISIODADOS - ECR



**“SUPERA LÍMITES,
CULTIVA AMOR
PROPIO”**

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable



VIERNES 25 DE ABRIL

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

SER BIOMECÁNICO

PISTA DE CONTROL REMOTO

VIDEOTOSCOPIA

DAÑO AUDITIVO POR RUIDO - REALIDAD VIRTUAL

SIMULADOR DE PRÓSTATA

EXÁMENES MÉDICOS PERIÓDICOS

PIENSA RÁPIDO

SOPA DE LETRAS CARDIOVASCULAR

RETO VISUAL DE COLORES

HIGIENE DE MANOS

PONLE LOS EPPS A PEPE

CUIDADO DE MANOS

SUPERA TUS LÍMITES

YO NUNCA NUNCA

DESENREDATE

PILATES

SIMULADOR DE EXTINTORES



“TU BIENESTAR ES TU MAYOR RIQUEZA”

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable



LUNES 28 DE ABRIL

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

PREVENCIÓN ON

SIMULADOR SALUD VISUAL

PESO DE CONCIENCIA

PROPÓSITOS SALUDABLES

MI PLATO SALUDABLE

MOVILIDAD SOSTENIBLE

ORIGAMI PSICOSOCIAL

PONLE LOS EPPS A PEPE

CUIDADO DE MANOS

PAUSA ACTIVA - REALIDAD VIRTUAL

PILATES

CAZADOR DE RIESGOS

ERGORETO - ECR

SUPERA TUS LÍMITES

AFISIODADOS - ECR



“CONSTRUYE UNA VIDA PLENA Y SALUDABLE”

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable



MARTES 29 DE ABRIL

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

SIMULADOR DE FATIGA

DONACIÓN DE SANGRE

EXPLORANDO EL OÍDO HUMANO

QUE NO SE TE OLVIDE

HIGIENE DE MANOS

EL CORAZÓN

SIMULADOR PREVENCIÓN DE CANCER DE PRÓSTATA

MANOS AL PLANETA

RELAJACIÓN OCULAR

RULETA DE DECISIONES

PREVINGO

BOMBA DE LA SEGURIDAD

BICILICUADOS

RIESGO MECÁNICO

SILLA RELAJANTE

SIMULADOR DE EXTINTORES

RIESGO LOCATIVO

MITOS RUIDOSOS - ECR

ME ESCUCHAS - ECR



“TU BIENESTAR ES NUESTRA PRIORIDAD”



Semana DEL AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN

PATIO TRONCAL

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



Del 23 al 29 de abril

¡Te esperamos para una experiencia enriquecedora!!

Respeto por el Ser

Actuar con Conciencia

Poder de Equipo

Pasión por Servir

Ejecución Impecable