



A través de la Campaña Yo me Cuido, buscamos contribuir en el proceso de sensibilización de sus trabajadores respecto a la importancia de los buenos hábitos para nuestra salud y bienestar, especialmente en relación a enfermedades cardiovasculares.



IMPLEMENTACIÓN

| 08 AGOSTO 2024 | | | | | | |
|----------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 📅 | 6 | 📅 | 8 | 📅 | 10 |
| 11 | 📅 | 13 | 📅 | 15 | 📅 | 17 |
| 18 | 📅 | 20 | 📅 | 22 | 📅 | 24 |
| 25 | 📅 | 27 | 📅 | 29 | 📅 | 31 |

- ✓ 3 actividades semanales
- ✓ En nuestra plataforma encontrarás todo el material necesario para su ejecución.
 - Lunes de Reflexión
 - Miércoles de Juego
 - Viernes de Desafío

Para cada actividad se dispone de una cartilla instructiva que brinda las indicaciones para ejecutar cada actividad, y además se dispondrá del material.

La evidencia de su ejecución deberá ser compartida a través de nuestra plataforma de promoción de salud.

Para registrarse en dicha plataforma necesitamos se inscriba en el siguiente link.

<https://forms.office.com/r/R9GMSzWLFm>

DETALLE DE CADA ACTIVIDAD

| Lunes Información + Reflexión | Martes | Miércoles Juego/Trivia | Jueves | Viernes Noticia + Desafío |
|---|--------|--|--------|--|
| 5 Cómo es la salud de los chilenos + reflexión "¿Qué hiciste ayer por tu salud?" | 6 | 7 Mito o verdad sobre ECV. | 8 | 9 Desafío plato saludable + ¿Sabías por qué es importante comer 5 porciones de frutas y verduras al día?. |
| 12 ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares? /Asociación con los hábitos. | 13 | 14 Volver a ser niños. | 15 | 16 Desafío de la meditación + Sabías qué la meditación no sólo se logra "meditando". |
| 19 ¿Qué tienen que ver las ECV, la alimentación y la AF? + Evalúa tus hábitos y propón un pequeño cambio durante este mes. | 20 | 21 Sopa de letras alimentos saludables. | 22 | 23 Desafío de actividad física + Noticia sobre los 5 mejores ejercicios para hacer AF. |
| 26 Noticia sobre sueño y descanso + tips+ desafío. | 27 | 28 Decálogo del cuidado personal + video reflexión. | 29 | 30 ROSCO. |