Modelo de aprendizaje
Comunidad de Práctica
ALIADOS HACIA EL CAMBIO

ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier movimiento del cuerpo que nos ayuda a mantenernos en forma y mejorar nuestra salud

- Practicar ejercicios de estiramientos diarios.
- Practicar ejericios de corrección postural.
- Caminar 30 minutos al día.



FUNDACIÓN SERSOCIAL IPS
Tu bienestar es nuestra prioridad

mutualser
Atención sin tanta vuelta

Modelo de aprendizaje
Comunidad de Práctica
ALIADOS HACIA EL CAMBIO

NUTRICIÓN

El proceso en el que nuestro cuerpo obtiene y usa los alimentos para mantenerse sano, tener energía y crecer.

- Empieza el día con un desayuno saludable.
- Consume agua como bebida principal.
- Cambia los snack por frutas.



FUNDACIÓN SERSOCIAL IPS
Tu bienestar es nuestra prioridad

mutualser
Atención sin tanta vuelta

Modelo de aprendizaje
Comunidad de Práctica
ALIADOS HACIA EL CAMBIO

SALUD MENTAL

Es el estado de bienestar en el que una persona se siente emocionalmente estable, capaz de manejar el estrés y de tomar decisiones que favorezcan su vida y relaciones.

- Practicar técnicas de respiración profunda.
- Practicar técnicas de relajación muscular.
- Hacer actividades que disfrutes.



FUNDACIÓN SERSOCIAL IPS
Tu bienestar es nuestra prioridad

mutualser
Atención sin tanta vuelta

Modelo de aprendizaje
Comunidad de Práctica
ALIADOS HACIA EL CAMBIO

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Se refiere al bienestar físico, mental y social relacionado con la sexualidad y la capacidad de reproducirse de manera segura.

- Investigar sobre un método anticonceptivo.
- Mantener una conversación abierta sobre sexualidad.
- Crear un plan de acción para la prevenciónde riesgos sexuales.



FUNDACIÓN SERSOCIAL IPS
Tu bienestar es nuestra prioridad

mutualser
Atención sin tanta vuelta