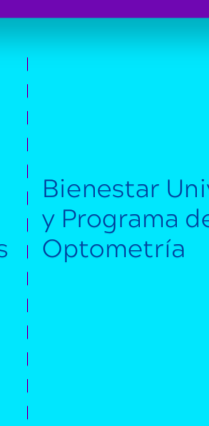


# Yo ¡Vivo! DE LA SEMANA LA SALUD



17 a l 21  
a b r i l



Fecha y Actividad	Lugar	Población Objeto	Invita
<b>Transversal</b> Toda la semana			
<b>Toda la semana</b> 7:00 a. m. a 4:00 p. m. Vemos por tus ojos	Presencial Agenda tu cita en la extensión: 1320  Laboratorio de Optometría, bloque L, primer piso.  Consultorios de Optometría, bloque B (Campito), tercer piso.  Consultorios de Optometría, HUB IEX 1, segundo piso.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Programa de Optometría
<b>Lunes</b> 9:00 a. m. - 1:00 p. m. Queremos verte sonreír	Presencial Ext 1271 - 1343  Clínicas Odontológicas	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Clínicas Odontológicas
<b>Martes</b> 8:00 a. m. - 1:00 p. m. Queremos verte sonreír			
<b>Miércoles</b> 9:00 a. m. - 12:00 m. y 2:00 p. m. - 5:00 p. m. Queremos verte sonreír			
<b>Jueves</b> 9:00 a. m. - 12:00 m. y 2:00 p. m. - 4:00 p. m. Queremos verte sonreír			
<b>Viernes</b> 9:00 a. m. - 11:00 a. m. y 2:00 p. m. - 4:00 p. m. Queremos verte sonreír			
<b>Lunes a Viernes</b> 8:00 a. m. - 1:00 p. m. Comportamientos 100% Bioseguros	Presencial  Aulas de clase de la sede Usaquén.	Estudiantes	Bienestar Universitario y Talento Humano - Seguridad y Salud en el Trabajo.
<b>Lunes a Viernes</b> 9:00 a. m. - 4:00 p. m. Silla Reiky	Presencial  Facultad de Medicina, bloque A, sala de juntas 1 y 2.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Talento Humano - Seguridad y Salud en el Trabajo.
<b>Lunes a Viernes</b> 8:00 a. m. - 5:00 p. m. Dona Sangre -Salva Vidas	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Hemocentro Distrital IDCBS
<b>Lunes, Martes, Miércoles y Viernes</b> 8:00 a. m. - 5:00 p. m. ¿Qué hacer ante una emergencia?	Presencial  Recorrido por puestos de trabajo.	Docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Talento Humano - Seguridad y Salud en el Trabajo.
<b>Lunes</b> 17 de abril			
<b>11:00 a. m. - 1:00 p. m.</b> Guía Pausas Activas visuales	Presencial  Recorrido por puestos de trabajo.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Programa de Optometría
<b>11:00 a. m. - 1:00 p. m.</b> Familia y salud mental	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Facultad de Enfermería
<b>11:00 a. m. - 5:00 p. m.</b> Estimulación Cognitiva	Presencial  Recorrido por puestos de trabajo.	Docentes y administrativos	Bienestar Universitario
<b>4:00 p. m. - 6:00 p. m.</b> Mindfulness y meditación, Herramientas de bienestar	Presencial  Auditorio Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario
<b>10:00 a. m. - 5:00 p. m.</b> Protocolos gráficos de bioseguridad	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario
<b>Martes</b> 18 de abril			
<b>8:00 a. m. - 12:00 m.</b> Dulce invitación Toma de Glucometría	Presencial  Consultorio médico de Bienestar Salud, bloque H.	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> Tips de desconexión laboral	Presencial  Recorridos por puestos de trabajo.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario
<b>10:00 a. m. - 5:00 p. m.</b> Protocolos gráficos de bioseguridad	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Docentes y administrativos	Bienestar Universitario
<b>9:00 a. m. - 11:00 a. m.</b> Sentido a los sentidos	Presencial  Aula I 110.	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario
<b>10:00 a. m. - 11:00 a. m.</b> Mi acción diaria de salud mental	Virtual <b>Ingresar</b>	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Facultad de Psicología
<b>10:00 a. m. - 5:00 p. m.</b> Protocolos gráficos de bioseguridad	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario
<b>11:00 a. m. - 12:00 m.</b> Yo vivo	Presencial  Auditorio Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Facultad de Psicología
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> Más vida para tu vida.	Presencial Plazoleta Fundadores (frente al aula I106)	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Amese ORG
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> Jornada de relajación individual	Presencial  Recorridos por puestos de trabajo.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Talento Humano Seguridad y Salud en el Trabajo
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> Twister Postural	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Talento Humano Seguridad y Salud en el Trabajo
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> En casa te esperan, cuida tu vida	Presencial  Recorridos por puestos de trabajo.	Administrativos	Bienestar Universitario y Talento Humano Seguridad y Salud en el Trabajo
<b>11:00 a. m. - 1:00 p. m.</b> Mural de arte-terapia	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario
<b>11:00 a. m. - 1:00 p. m.</b> Guía Pausas Activas visuales	Presencial  Recorridos por puestos de trabajo.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Programa de Optometría
<b>3:00 p. m. - 5:00 p. m.</b> ¿Cuánto azúcar tiene lo que comes?	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario
<b>Miércoles</b> 19 de abril			
<b>8:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> Acepta el reto: Hazte la prueba (Jornada de tamización pruebas rápidas VIH)	Presencial Consultorio médico de Bienestar Salud, bloque H.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Liga de Lucha contra el SIDA
<b>8:30 a. m. - 11:30 a. m.</b> Respiramos mejor, menos tabaco y vape	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Programa Oruga y Facultad de Enfermería
<b>11:00 a. m. - 12:00 m.</b> Habilidades para la vida	Virtual <b>Ingresar</b>	Estudiantes, docentes y administrativos	Programa Oruga y Facultad de Psicología
<b>9:00 a. m. - 12:00 m. y 2:00 p. m. - 5:00 p. m.</b> Mídete, Péstate , Cuidate	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario
<b>11:00 a. m. - 12:00 m.</b> Higiene del sueño Dulces sueños	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> ¿Qué hacer ante una emergencia?	Presencial  Recorrido por puestos de trabajo.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Liga de Lucha contra el SIDA
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> Prevención de la maternidad y paternidad temprana.	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Secretaría Integración Social
<b>10:00 a. m. - 12:00 m.</b> Break time	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario
<b>10:00 a. m. - 12:00 m.</b> Inteligencia emocional - Tolerancia a la frustración	Presencial  Salón I 104.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario, Talento Humano y Compensar
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> Técnicas de relajación y respiración	Presencial  Recorrido por puestos de trabajo.	Docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Talento Humano Seguridad y Salud en el Trabajo
<b>2:00 p. m. - 4:00 p. m.</b> Meditación para los que no tienen tiempo	Presencial  Salón E 101.	Docentes y administrativos	Bienestar Universitario
<b>Jueves</b> 20 de abril			
<b>8:00 a. m. - 10:00 a. m.</b> Tips de Seguridad vial	Presencial  Portería calle 134.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Talento Humano Seguridad y Salud en el Trabajo
<b>8:00 a. m. - 10:00 a. m.</b> En alcohol - es +	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Programa Oruga y Facultad de Psicología
<b>9:00 a. m. - 11:00 a. m.</b> Pesca de alimentos	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Facultad de Odontología
<b>9:00 a. m. - 11:00 a. m.</b> Jornada de relajación individual	Presencial  Recorrido por puestos de trabajo.	Docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Talento Humano Seguridad y Salud en el Trabajo
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> En casa te esperan, cuida tu vida	Presencial  Recorrido por puestos de trabajo.	Administrativos	Bienestar Universitario y Talento Humano Seguridad y Salud en el Trabajo
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> Mide tu presión ayuda a tu corazón	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario
<b>9:00 a. m. - 4:00 p. m.</b> Uso adecuado de la voz	Presencial  Recorrido por puestos de trabajo.	Docentes y administrativos	Bienestar Universitario
<b>9:00 a. m. - 11:00 a. m.</b> Hábitos saludables en familia	Presencial  Bloque B (el campito)	Docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Facultad de Enfermería
<b>9:00 a. m. - 11:00 a. m.</b> Primeros auxilios en caso de heridas	Presencial  Estudiantes, docentes y administrativos	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Facultad de Enfermería
<b>10:00 a. m. - 11:00 a. m.</b> Resolución de conflictos	Virtual <b>Ingresar</b>	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Facultad de Psicología
<b>10:00 a. m. - 12:00 m.</b> Menos sal mas salud	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario
<b>3:00 p. m. - 5:00 p. m.</b> Cuatro estaciones en salud mental	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Facultad de Educación
<b>Viernes</b> 21 de abril			
<b>9:00 a. m. - 1:00 p. m.</b> Jornada de relajación individual	Presencial  Recorrido por puestos de trabajo.	Docentes y administrativos	Bienestar Universitario y Talento Humano Seguridad y Salud en el Trabajo
<b>11:00 a. m. - 5:00 p. m.</b> Valoración audiológica	Presencial Consultorio Médico Área salud Bienestar Universitario.	Estudiantes, docentes y administrativos	Bienestar Universitario
<b>11:00 a. m. - 1:00 p. m.</b> Rayuela africana	Presencial  Plazoleta Fundadores.	Estudiantes, docentes y administrativos	Área de Salud Bienestar Universitario