

24 de julio

Día Internacional del Autocuidado

Eje de Seguridad y
Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente
de Innovación y Cambio
Organizacional

¿Para qué? y ¿por qué?

Esta fecha surge de la necesidad de crear una conciencia de autocuidarnos porque cada uno de nosotros somos los responsables de nuestra salud mental y física y no se trata de hacerlo por un solo día, sino las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

¿Cómo lo puedo hacer?

Con las acciones que genero cada día enfocadas hacia un bienestar integral, físico, mental y emocional.

Te damos algunas ideas:

1. Pensamientos positivos
2. Medita
3. Tómate el tiempo para perdonar y sanar
4. Realiza actividad física
5. Realiza pausas activas cada 3 horas
6. Realiza actividades que te generen satisfacción y te agraden
7. Comparte con tus familiares y seres querido
8. Ten el control del tiempo.
9. Aliméntate saludablemente



**Disfruta lo que tienes a tu
alrededor, agradece cada día**



**BIENESTAR
FAMILIAR**