

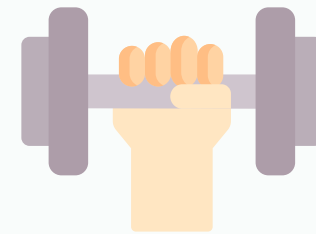
Cuidar tu salud

**es amararte,**

*proteger a tu familia y tu comunidad*



Consejos  
**de autocuidado**  
para ti



***El autocuidado son las prácticas cotidianas,*** que realiza una persona o familia para cuidar de su salud y se emplean con el propósito de fortalecer o restablecer ***la salud y prevenir la enfermedad***

# Tips de autocuidado



Mantén un **buen aseo personal**



Lávate las manos **frecuentemente**



Cepilla tus dientes **3 veces por día**



Mantén los espacios **en orden y ventilados**



Utiliza **protector solar**



Aliméntate **saludablemente**



Mastica mínimo **30 veces**



Toma por lo menos **6 vasos de agua por día**

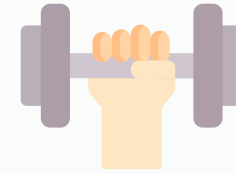
# Tips de autocuidado



Consume las bebidas 30 minutos  
**después de las comidas**



Incluye todos los  
**grupos de alimentos**



Ejercítate  
**diariamente**



Realiza pausas  
**activas**



Ponte ropa cómoda para  
**ejercitarte**



Mantén un equilibrio entre el  
trabajo y **lo que te gusta**



Duerme **8 horas**  
diarias

# Establece una rutina diaria

Cada persona tiene ***sus propias dinámicas diarias y puede ajustar sus horarios*** según le quede mejor, aquí les dejamos un ejemplo de rutina

<b><i>Desayuno</i></b>	<b><i>Ejercicio</i></b>	<b><i>Vaso de agua</i></b>	<b><i>Aseo personal</i></b>	<b><i>Inicio Jornada Laboral</i></b>	<b><i>Vaso de agua</i></b>	<b><i>Merienda saludable</i></b>	<b><i>Pausa activa</i></b>	<b><i>Vaso de agua</i></b>
6:30 a.m. 7:00 a.m.	7:00 a.m. 7:30 a.m.	7:35 a.m.	7:40 a.m. 8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:30 a.m.	9:00 a.m.	10:00 a.m.	11:00 a.m.

<b><i>Almuerzo</i></b>	<b><i>Vaso de agua</i></b>	<b><i>Merienda</i></b>	<b><i>Vaso de agua</i></b>	<b><i>Pausa activa</i></b>	<b><i>Fin Jornada Laboral</i></b>	<b><i>Cena</i></b>	<b><i>Vaso de agua</i></b>	<b><i>Tiempo para ti</i></b>
12:30 m.	1:00 p.m.	3:00 p.m.	3:30 p.m.	4:00 p.m.	5:30 p.m.	6:30 p.m.	7:00 p.m.	7:00 p.m. 8:00 p.m.



# Saca tiempo para ti

Destina un espacio de tu día para hacer **algo que te guste, que te anime y motive**

## Ejemplo

- Leer
- Bailar
- Hacer un curso
- Tejer
- Cocinar
- Jugar
- Ver una película
- Cantar
- Tocar un instrumento





Recuerda hacer seguimiento a tu salud con los programas de **promoción y mantenimiento de la salud** que en **Compensar tenemos para ti**

Agenda tus citas a través de nuestra página web opción **Transacciones Salud**

Si tienes dudas en salud, puedes resolverlas en **pregúntale**   
tus dudas en **salud**

Conoce más consejos para cuidar tu salud **ingresando aquí**



Cuidar tu salud  
**es amar,**  
*proteger a tu familia y tu comunidad*

