

MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACION RADIO TELEVISION CARTELES WEB WSP

← Ips Indígena Tricauma 

 **Ips Indígena Tricauma** 17 jul. 2024 • 

El autocuidado implica llevar a cabo acciones que contribuyan al mantenimiento o mejora de la salud personal, familiar y co... Ver más

DEL 17 AL 21 DE JULIO

SEMANA DEL AUTOCUIDADO

El autocuidado es el conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, física y emocional.

Beneficios del autocuidado

Mejorar mi productividad A Mejorar mi autoestima

Conocerme mejor

el autocuidado es escucharse, darse una respuesta honesta y hacer lo que está bien para ti

Solo tú puedes decidir cómo cuidarte a ti mismo,

 **ASOCIACIÓN I.P.S. INDÍGENA TRICAUMA** Supía - Caldas 

  5

 5   