

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA



Busca hacer ejercicio en casa



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Mantén una actitud positiva



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL



www.incmnsz.mx

Comparte información verificada



INCMNSZ

DIMENSIÓN
INTELLECTUAL



Haz tiempo
para disfrutar lo que
te hace feliz



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

- **Reduce**
- **Recicla**
- **Reutiliza**



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
LABORAL

Evita hacer varias labores al mismo tiempo



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA



Duerme bien



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Date tiempo para un hobby



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL



Ayuda a que todos
respetemos la
**Sana
Distancia**



INCMNSZ

DIMENSIÓN
INTELCTUAL

Lee
un libro

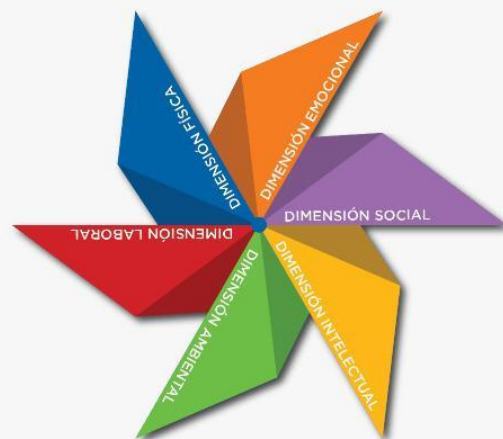


INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Arma estrategias con tu familia para cuidar el agua

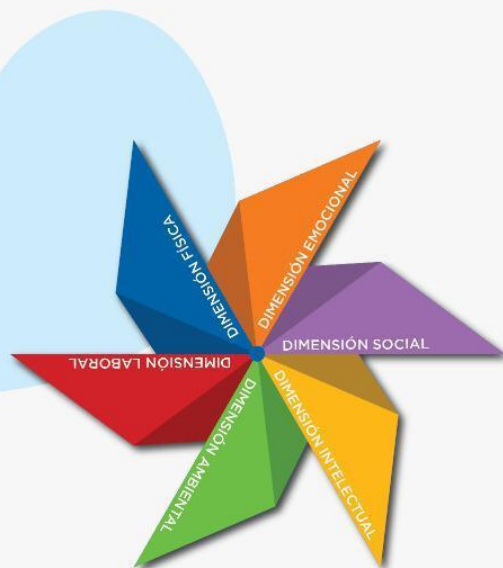


INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
LABORAL

Trabaja en equipo



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

Mantente hidratado



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Dibuja mandalas



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL

Dona

ropa y objetos que no ocupes



INCMNSZ

DIMENSIÓN
INTELLECTUAL

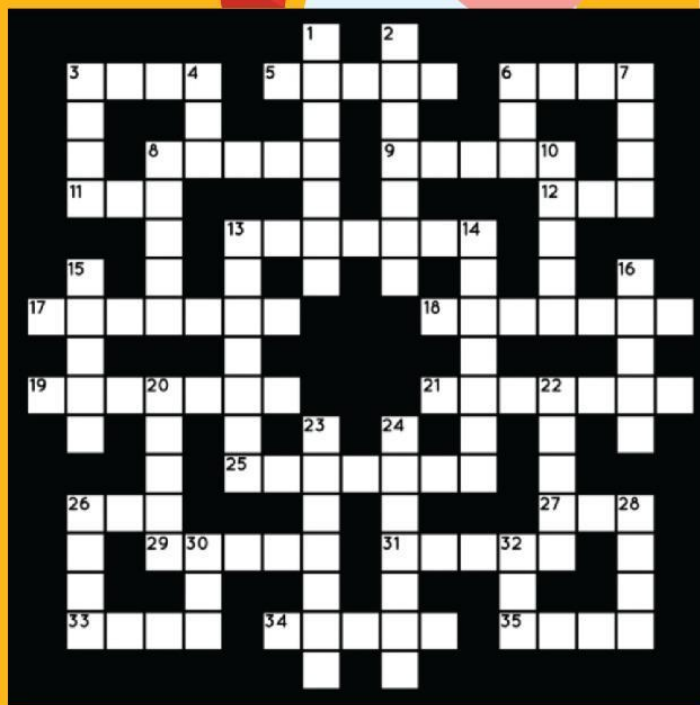
Haz crucigramas



INCMNSZ



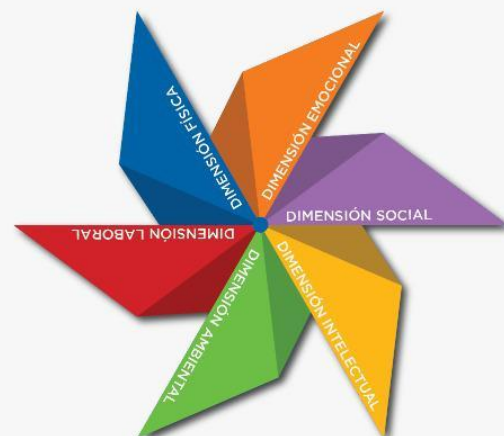
3 horizontal
Apócope de nada...



BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Llena tu casa de plantas y planta un árbol

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



INCMNSZ



DIMENSIÓN
LABORAL



Ordena tus documentos y archivos electrónicos



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA



Practica el
autocuidado



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

DIMENSIÓN
EMOCIONAL

Construye pensamientos positivos



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL

Ten una comunicación efectiva



INCMNSZ

DIMENSIÓN
INTELLECTUAL

sé **curioso**
(no te quedes con
la duda, investiga
la respuesta).



BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Aprecia el silencio y los sonidos de la naturaleza



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
LABORAL

Ordena tus documentos y archivos electrónicos.



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



Consume más alimentos naturales



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Enfócate en **ser amable** en vez de tener la razón siempre.



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL



Mantén relaciones sanas



INCMNSZ

DIMENSIÓN
INTELLECTUAL

Lee
temas fuera
de tus intereses



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Usa bolsas de papel o tela



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
LABORAL

Explora esquemas flexibles para alcanzar tus objetivos



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

Evita agregar sal y azúcar a las comidas



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Reconsidera el color de las paredes



INCMNSZ

DIMENSIÓN
INTELLECTUAL



Intercambia
ideas con tus pares



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Usa
bolsas de
papel o tela



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD





SEMANA DEL BIENESTAR



Construye
pensamientos
sanos



#SemanaDelBienestar





SEMANA DEL BIENESTAR



**Disfruta
el tiempo en
familia**



#SemanaDelBienestar





SEMANA DEL BIENESTAR



Sé curioso,
no te quedes con
la duda, investiga

#SemanaDelBienestar



SEMANA DEL

BIENESTAR



Explora ideas
para alcanzar tus
objetivos

#SemanaDelBienestar

Derechos reservados © 2020
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx



INCMNSZ



SEMANA DEL

BIENESTAR



Protege
tu piel del sol

#SemanaDelBienestar



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

Mantén un peso saludable



INCMNSZ

BIENESTAR

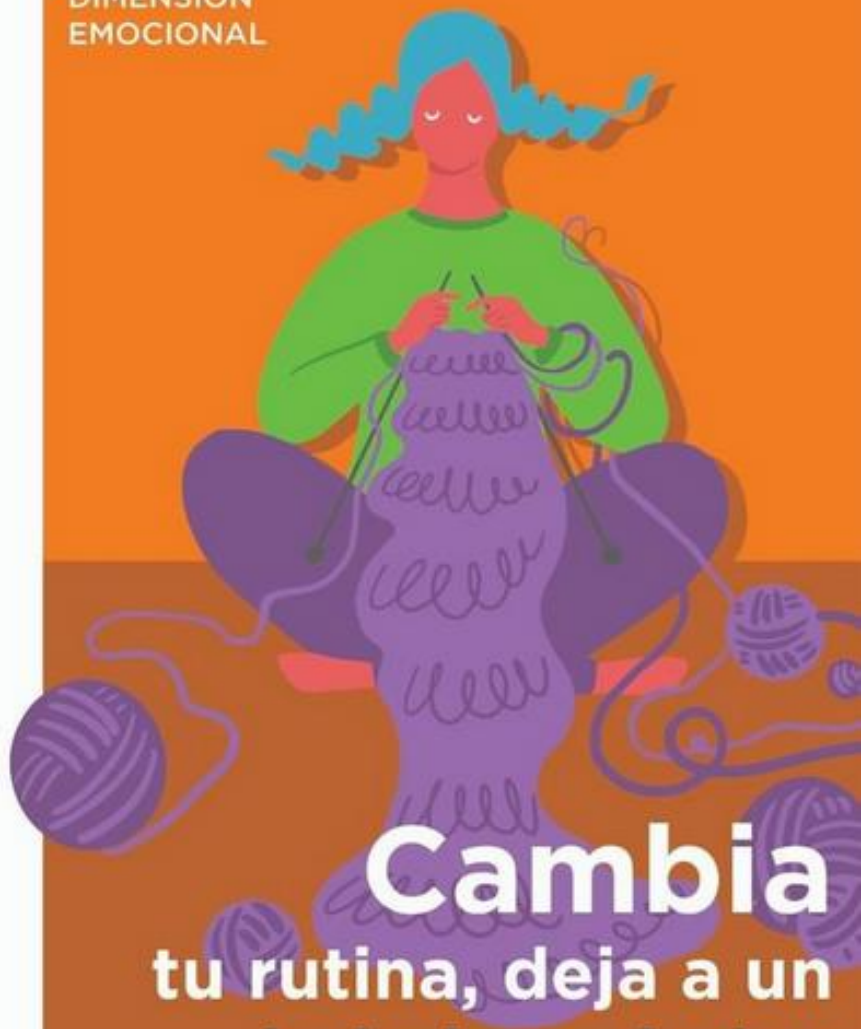


es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Cambia tu rutina, deja a un lado los miedos



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



No te comparaes con los demás



INCMNSZ

DIMENSIÓN
INTELLECTUAL



Impulsa
tu creatividad



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

**Sé un dueño
responsable**
(recoge las excretas
de tus mascotas
y usa correa al pasearla)



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
LABORAL

Planea tus actividades y cumple tu horario



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

Haz ejercicios de coordinación y estiramientos



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL

1.5 metros



Ayuda a que todos respetemos reglas de sana distancia



INCMNSZ

DIMENSIÓN
INTELCTUAL

EF

ABC

GHIJK

MAPA
MENTAL

D

Usa

diferentes técnicas
de estudio para
aprender
(mapa mental,
cuadros sinópticos)



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Recoge
la basura y evita
que se vaya a
coladeras



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
LABORAL

Explora esquemas flexibles para alcanzar tus objetivos



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

Mantén

una dieta balanceada



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Disfruta de un baño relajante



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

DIMENSIÓN
SOCIAL



La clave de las relaciones sociales son los límites



INCMNSZ