

SEMANA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

14 de septiembre	15 de septiembre	16 de septiembre	17 de septiembre	17 de septiembre	18 de septiembre	Horarios
	El juego de la pausa: Cada paso suma para tu salud. Campus El Jardín					Jornada mañana
El cuidado de la mama no tiene género: Tócate, conócete, cuídate. Campus El Bosque	El cuidado de la mama no tiene género: Tócate, conócete, cuídate. Campus El Jardín					Jornada mañana
			Medición de riesgo cardiovascular Tamizaje Presión arterial IMC Circunferencia abdominal Riesgo cardiovascular Toma de Peso Campus Rafael Ardila Duarte Jornada mañana	Medición de riesgo cardiovascular Tamizaje Presión arterial IMC Circunferencia abdominal Riesgo cardiovascular Toma de Peso Campus CSU Jornada tarde	Medición de riesgo cardiovascular Tamizaje Presión arterial IMC Circunferencia abdominal Riesgo cardiovascular Toma de Peso Centro de Conciliación y Consultorio Jurídico	Jornada mañana

14 de septiembre	15 de septiembre	16 de septiembre	17 de septiembre	17 de septiembre	18 de septiembre	Horarios
Conocerme es cuidarme: Observa, escucha, previene, actúa: Cambios hormonales, fatiga, estrés y salud ósea. Campus El Bosque	Conocerme es cuidarme: Observa, escucha, previene, actúa: Cambios hormonales, fatiga, estrés y salud ósea. Campus El Jardín	Conocerme es cuidarme: Observa, escucha, previene, actúa: Cambios hormonales, fatiga, estrés y salud ósea. Instituto Caldas	Conocerme es cuidarme: Observa, escucha, previene, actúa: Cambios hormonales, fatiga, estrés y salud ósea. Campus Rafael Ardila Duarte Jornada mañana	Conocerme es cuidarme: Observa, escucha, previene, actúa: Cambios hormonales, fatiga, estrés y salud ósea. Campus CSU Jornada tarde	Conocerme es cuidarme: Observa, escucha, previene, actúa: Cambios hormonales, fatiga, estrés y salud ósea. Centro de Conciliación y Consultorio Jurídico	Jornada mañana
Donación de sangre: Una gota para la vida Campus El Bosque	Donación de sangre: Una gota para la vida Campus El Jardín					Jornada mañana y tarde
Más cerca de ti: vacunación Toxoide tetánico. Fiebre amarilla. Influenza para adulto. COVID-19. Sarampión-Rubéola. VPH, para población hasta los 17 años. Campus El Bosque	Más cerca de ti: vacunación Toxoide tetánico. Fiebre amarilla. Influenza para adulto. COVID-19. Sarampión-Rubéola. VPH, para población hasta los 17 años. Campus El Jardín					Jornada mañana y tarde
Más cerca de ti: Planificación familiar: orientación individual en salud sexual y reproductiva, métodos de planificación familiar y prácticas de autocuidado. Campus El Bosque	Más cerca de ti: Planificación familiar: orientación individual en salud sexual y reproductiva, métodos de planificación familiar y prácticas de autocuidado. Campus El Jardín	Más cerca de ti: Planificación familiar: orientación individual en salud sexual y reproductiva, métodos de planificación familiar y prácticas de autocuidado. Instituto Caldas	Tu futuro, tu elección: Planificar es un compromiso de dos. Campus Rafael Ardila Duarte Jornada mañana	Tu futuro, tu elección: Planificar es un compromiso de dos. Campus CSU. Jornada tarde	Tu futuro, tu elección: Planificar es un compromiso de dos. Centro de Conciliación y Consultorio Jurídico	Jornada mañana y tarde

14 de septiembre	15 de septiembre	16 de septiembre	17 de septiembre	17 de septiembre	18 de septiembre	Horarios
Más cerca de ti: Ruta Educativa mediciones antropométricas y de signos vitales, orientación en hábitos y estilos de vida saludables. Campus El Bosque	Más cerca de ti: Ruta Educativa mediciones antropométricas y de signos vitales, orientación en hábitos y estilos de vida saludables. Campus El Jardín	Más cerca de ti: Ruta Educativa mediciones antropométricas y de signos vitales, orientación en hábitos y estilos de vida saludables. Instituto Caldas				Jornada mañana y tarde
	Salud visual: Cuidar tu visión también es prevenir. Campus El Jardín				Salud visual: Cuidar tu visión también es prevenir. Centro de Conciliación y Consultorio Jurídico	Jornada mañana
	Programa Salud femenina Campus El Jardín	Programa Salud femenina Instituto Caldas				Jornada mañana
		Salud visual: Cuidar tu visión también es prevenir Instituto Caldas	Salud visual: Cuidar tu visión también es prevenir Campus Rafael Ardila Duarte Jornada mañana			Jornada mañana

14 de septiembre	15 de septiembre	16 de septiembre	17 de septiembre	17 de septiembre	18 de septiembre	Horarios
Pausa Bailada: Baila, Activa y Conecta. Levántate, muévete y disfruta una pausa diferente con tu equipo. Campus El Bosque	Pausa Bailada: Baila, Activa y Conecta. Levántate, muévete y disfruta una pausa diferente con tu equipo. Campus El Jardín		Pausa Bailada: Baila, Activa y Conecta. Levántate, muévete y disfruta una pausa diferente con tu equipo. Campus Rafael Ardila Duarte Jornada mañana	Pausa Bailada: Baila, Activa y Conecta. Levántate, muévete y disfruta una pausa diferente con tu equipo. Campus CSU Jornada tarde	Pausa Bailada: Baila, Activa y Conecta. Levántate, muévete y disfruta una pausa diferente con tu equipo. Centro de Conciliación y Consultorio Jurídico	Jornada única

La ruta del Autocuidado: ¡Cuéntanos cuál es tu destino en esta semana! Comparte en un collage creativo las fotos de tu equipo, queremos promover los hábitos dentro y fuera del trabajo. Temática: 5 días hábiles (lunes a viernes) de la Semana de la Salud. Cómo se gana: Completar los 5 retos diarios da derecho al sorteo final. El área con mayor porcentaje de participación gana el reconocimiento del equipo. Cierre: El viernes a las 4:00 p. m. se cierra el registro. Los resultados se anuncian la semana siguiente. Incluye: frases o palabras clave que sus integrantes fueron generando durante la semana. **¡Anímate!, esta actividad contiene un premio que puedes redimir en grupo o individual.** Sigue los retos de la semana comparte al formulario de registro y/o al correo de syso@unab.edu.co tu collage.

Lunes · Cuerpo Reto: Pausa activa + hidratación Realiza una pausa activa de 5 minutos (estiramiento de cuello, hombros y muñecas) y toma un vaso de agua. El autocuidado empieza por mover el cuerpo y mantenerse hidratado.	Martes · Mente Reto: Respira y desconéctate. Haz una pausa de respiración consciente de tres minutos (inhala 4 seg, sostén 4, exhala 4) y desconéctate del celular durante el almuerzo. Cuidar la mente también es autocuidado.	Miércoles · Orden y organización Reto: clasifica, elimina, organiza y limpia tu área de trabajo. Deja solo lo necesario, cada cosa en su lugar y las zonas de paso despejadas. Toma una foto del antes y después y demuestra cómo un espacio organizado también es un espacio más seguro.	Jueves · Alimentación Reto: Elige saludable Incluye una fruta o una porción de vegetales en tu día, o cambia una bebida azucarada por agua. Pequeñas elecciones alimentarias son autocuidado sostenido.	Viernes · Conexión Reto: Gratitud y equipo Escribe o comparte con un compañero una cosa por la que estés agradecido esta semana. Cerramos la ruta reconociendo que el bienestar también se construye en comunidad. ¡Terminó la Ruta del autocuidado! Gracias por cuidarte esta semana. Los ganadores tendrán un regalo especial.	Participación virtual Participa por un premio que podrán disfrutar en grupo. Inscripción previa
--	--	---	--	--	---

14 de septiembre	15 de septiembre	16 de septiembre	17 de septiembre	17 de septiembre	18 de septiembre	Horarios
Nos tomamos tu piso. Llegamos hasta tu espacio para cuidar tu bienestar. Actividad: Tu salud se construye todos los días: descansa, aliméntate bien y date una pausa. Campus El Bosque	Nos tomamos tu piso. Llegamos hasta tu espacio para cuidar tu bienestar. Actividad: Tu salud se construye todos los días: descansa, aliméntate bien y date una pausa. Campus El Jardín	Nos tomamos tu piso. Llegamos hasta tu espacio para cuidar tu bienestar. Actividad: Tu salud se construye todos los días: descansa, aliméntate bien y date una pausa. Instituto Caldas	Nos tomamos tu piso. Llegamos hasta tu espacio para cuidar tu bienestar. Actividad: Tu salud se construye todos los días: descansa, aliméntate bien y date una pausa. Campus Rafael Ardila Duarte Jornada mañana	Nos tomamos tu piso. Llegamos hasta tu espacio para cuidar tu bienestar. Actividad: Tu salud se construye todos los días: descansa, aliméntate bien y date una pausa. Campus CSU Jornada tarde	Nos tomamos tu piso. Llegamos hasta tu espacio para cuidar tu bienestar. Actividad: Tu salud se construye todos los días: descansa, aliméntate bien y date una pausa. Centro de Conciliación y Consultorio Jurídico	Jornada única
				Mi espacio: Mi Bienestar - Conexión virtual teletrabajadores jueves, 17 de septiembre·2:00 a 3:00 p. m.		Conexión virtual Teletrabajadores Conéctate aquí.
	Te escuchamos: actividad de escucha individual (Inscripción previa) Campus el jardín Sala de escucha pasillo auditorio mayor viernes 18 de septiembre	Vuelve a lo esencial: autenticidad, sentido y propósito. Conexión Virtual. Conéctate aquí.		Vuelve a ti: Taller experiencial propósito de vida. Campus El Jardín Jueves, 17 de septiembre (Inscripción previa)		Jornada única
		Taller Autocuidado: Transformar para Avanzar Instituto Caldas				Jornada única

Enciende tu Bienestar: taller Creación de velas, campus El Jardín, lunes 14 de septiembre Bloque D piso 1- Laboratorio Centro de Investigaciones Ebio Hora: 10:00 a.m. a 12:00 m. (Inscripción previa)					Jornada única
Bienestar emocional y convivencia Invita: Comité de Convivencia Laboral. Actividad: El valor del respeto					Jornada única
Taller práctico una receta para el bienestar: El Reto del Chef Saludable. Campus CSU 14 de septiembre 2:00 a 6:00 p.m. (Inscripción previa)				Actividad para hacer en familia: una Pausa para Cuidarnos: Me contó un pajarito. Sala creativa piso 4 Edif. Biblioteca. Campus el jardín (Inscripción previa)	Jornada única
Reto salimos juntos, llegamos juntos: lo que debe saber en una evacuación Campus El Bosque : Stand 8:00 a 10:00 a.m.		Invitación especial de Bienestar Universitario Activa tu oído: Vallenato acústico: Plazoleta Banú Campus el jardín 4:00 p.m.	Reto Deportivo Actíivate por tu Salud Miércoles 16 de septiembre Coliseo Campus CSU 4:00 - 6:00 p.m. (Inscripción previa)		Jornada única
Programa Equilibra tu cuerpo y transforma tu vida. Agendamiento interno enlace de inscripción. Actividad: En puestos de trabajo	Llego la hora de Bailar: Rumba - Instituto Caldas 2:00 p.m.				Jornada única

				Liga móvil más cerca de ti: educación y cuidado integral. Viernes 18 de septiembre. Parqueadero Coliseo Campus CSU		Jornada mañana
	Campaña Cuerpo, voz y mente Campus El Jardín	Campaña Cuerpo, voz y mente Instituto Caldas		Campaña Cuerpo, voz y mente Campus CSU		Jornada mañana
Salud mental – cuidARTE un mensaje para cuidarte hoy. Campus El Bosque Lunes 14 de septiembre 2:30 a 4:30 p.m.	Salud mental – cuidARTE un mensaje para cuidarte hoy. Campus Rafael Ardila Duarte Martes 15 de septiembre 10:00 a.m. a 12:00 m.		Salud mental – cuidARTE un mensaje para cuidarte hoy. Jueves 17 de septiembre de 2:30 p.m. a 4 p.m. campus El Jardín	Salud mental – cuidARTE un mensaje para cuidarte hoy. Campus CSU miércoles 16 de septiembre de 8:00 a 10:00 a.m.	Salud mental – cuidARTE un mensaje para cuidarte hoy. Centro de Conciliación y Consultorio Jurídico. Viernes 18 de septiembre de 8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Jornada única

14 de septiembre	15 de septiembre	16 de septiembre	17 de septiembre	17 de septiembre	18 de septiembre	Horarios
Campaña Tropiezos, resbalones y caídas Invita: COPASST Campus El Bosque	Campaña Tropiezos, resbalones y caídas Invita: COPASST Campus El Jardín	Campaña Tropiezos, resbalones y caídas Invita: COPASST Instituto Caldas	Campaña Tropiezos, resbalones y caídas Invita: COPASST Campus Rafael Ardila Duarte Jornada mañana	Campaña Tropiezos, resbalones y caídas Invita: COPASST Campus CSU Jornada tarde	Campaña Tropiezos, resbalones y caídas Invita: COPASST Centro de Conciliación y Consultorio Jurídico.	Jornada única
Actividad: Ponte las Gafas de Género Invita: Comité de Género						Jornada única
Stand: Cuidarte es elegir Conoce las alternativas que tienes para proteger tu salud. Reiníciate con un masaje. Campus El Bosque	Stand: Cuidarte es elegir Conoce las alternativas que tienes para proteger tu salud. Reiníciate con un masaje. Campus El Jardín	Stand: Cuidarte es elegir Conoce las alternativas que tienes para proteger tu salud. Reiníciate con un masaje. Instituto Caldas				Jornada única
Yoga de la risa campus El Jardín						Jornada única
	Bienestar y salud financiera: Lo que debe saber de la reforma Laboral. Martes 15 de septiembre 10:00 a. m. Conexión virtual Conéctate aquí.					Conexión virtual