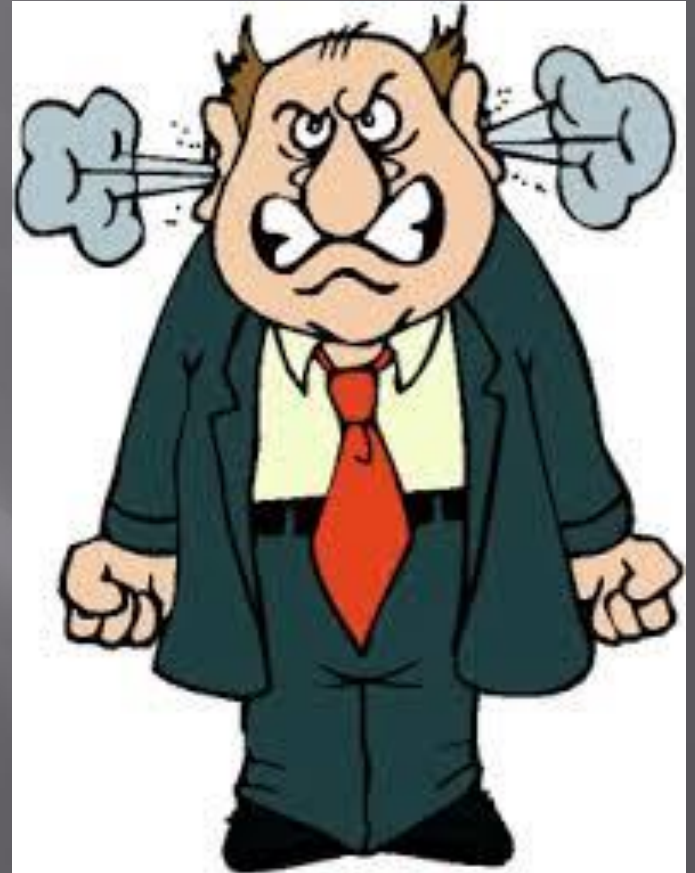


AUTOCUIDO EN TIEMPO DE PANDEMIA

Licda. Emilia Meléndez





















- ▣ Son todas aquellas tareas o hábitos que incluimos en nuestra rutina para dedicarnos a cuidar de nosotros mismos o mejorar nuestra salud.
- ▣ El autocuidado o cuidado personal es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia

La salud es frágil



Organización Mundial de la Salud (OMS): "La salud es el estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de afecciones y enfermedades".



MINISTERIO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

Este cartel ha sido elaborado con la colaboración de los alumnos del Curso de Monitores Sindicales del año 1995.

▣ Porque es importante cuidarnos ?

Auto cuidado: ser responsables de nosotros mismos.

- ▣ Tres pasos para aprender a cuidarnos :
- 1. Se consiente de tus actos**
- 2. Tu salud es tu responsabilidad**
- 3. Aprende a pedir ayuda .**

MUCHAS GRACIAS
NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL

