



7 DE ABRIL

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



Lema:

MI SALUD, MI DERECHO.

Desde 1948, cada 7 de abril, la OMS celebra el Día Mundial de la Salud con el objetivo de generar consciencia en la población sobre la importancia del **cuidado de la salud, que implica un estado completo de bienestar físico, mental y social.**

Una forma de celebrar este día es desarrollando hábitos que te permitan cuidarte física y mentalmente. **Aquí tienes algunas recomendaciones que puedes poner en práctica:**

**PREPARA
COMIDAS
SALUDABLES**



**MANTEN TU
ORGANISMO
HIDRATADO**



**HAZ EJERCICIOS
POR LO MENOS
30 MINUTOS
AL DÍA**



MEDITA

**MANTENTE
CONECTADO
CON TUS SERES
QUERIDOS**



**REALÍZATE
CHEQUEOS MÉDICOS
(AL MENOS
CADA 6 MESES)**

**DESCONÉCTATE DE LAS
REDES SOCIALES DURANTE
UN MOMENTO DEL DÍA**



En SENATI, buscamos contribuir en el cuidado de la salud a través de la promoción y prevención de hábitos saludables.