



## Herramientas para ti...

DESCUBRE EL TIP DE LA SEMANA



VIERNES 29 DE MAYO, 2020.



### SALUD MENTAL

**Siesta** saludable

[Ver contenido](#)

**Higiene** del sueño

[Ver contenido](#)



### TRABAJO EN CASA

**Atención** de accidentes

[Ver contenido](#)



### HÁBITOS SALUDABLES

**¿cómo almacenar los alimentos** y por qué es importante?

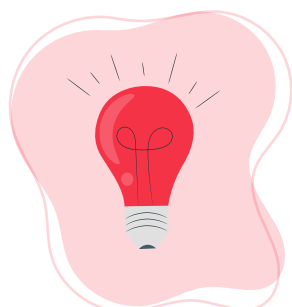
[Ver contenido](#)



### PREVENCIÓN COVID-19

**Colocación, uso y retiro** de los guantes

[Ver contenido](#)



### ¿SE TE DUERMES LOS PIES, TE DUELE LA NUCA O LA ESPALDA?

- Encuentra ejercicios básicos y sencillos:

[Ver ejercicios](#)