

BIENESTAR HOY

ACCIONES POR LA SALUD, INTEGRACIÓN Y FORTALECIMIENTO FAMILIAR



SALUD MENTAL

FAMILIAS BUENA ONDA

Ante las situaciones diarias que nos generan estrés, pensemos qué nos ayudaría a sentirnos mejor. Las estrategias podrían cambiar de un día para otro o de una situación a otra.

MENÚ FAMILIAR

OPCIONES SALUDABLES

Procuremos una alimentación completa, equilibrada, suficiente y diversa. Empecemos conociendo el Decálogo de una alimentación saludable, haciendo clic [aquí](#).

CUIDADOS BÁSICOS

MIENTRAS TRABAJAMOS

Las pantallas de los dispositivos electrónicos son fuentes de luz azul que pueden producir fatiga visual, migraña y manchar la piel. Diariamente, hagamos pausas activas, hidratemos la piel y protejámosla con bloqueador solar.



Mi libro de
Rutinas



Crianzaconelcerebroenmente

MI LIBRO DE RUTINAS

En estos momentos de cambio es importante generar espacios de encuentro que sean significativos para fortalecer los lazos familiares. Les compartimos MI LIBRO DE RUTINAS de la Fundación Crianza con el Cerebro en Mente para ayudarnos a promover esa conexión intencional.

Únete a esta noble causa

Los programas y actividades de la Asociación son posibles gracias al apoyo de nuestras familias a través de su afiliación anual. Nuestro reto es llegar a tener 215 familias afiliadas a comienzos de noviembre para no comprometer la sostenibilidad de la Asociación durante el 2021.

Visite nuestra página para [apoyarnos](#):

<https://www.asopadresgimnorte.org/afiliaciones/>



FORO VIRTUAL

CAMPAÑAS RED PAPAZ

Los invitamos hoy jueves a las 6:00 p.m. al foro virtual: [Impuesto a las bebidas azucaradas, evidencia científica y experiencia internacional](#).

A través de la experiencia de los panelistas y la evidencia científica, se expondrán los argumentos de la efectividad del impuesto a las bebidas endulzadas y cómo se constituye en una medida de salud pública.

Para más información sobre los conversatorios y foros virtuales del año, visite la Sección Agenda de nuestra página web: <https://www.asopadresgimnorte.org/agenda/>.

PRÓXIMO TALLER

KAPLAN INTERNATIONAL LANGUAGES

Los padres de familia están invitados a participar en el webinar: **HOJAS DE VIDA Y CARTAS DE PRESENTACIÓN.**

Mejore su perfil profesional y lleva su carrera al siguiente nivel con los consejos que recibirá en el Webinar de nuestro aliado Kaplan International.

Taller gratuito. 28 de octubre a las 4:00 p.m.

Para más información visite nuestra página web:

<https://www.asopadresgimnorte.org/afiliaciones/kaplan-international/>

¿Desea compartir sus inquietudes, comentarios o sugerencias de curso? Los delegados de curso están atentos para ayudar. El 27 de octubre a las 5:30 p.m. se realizará la 2º Reunión de Delegados. Consulte [aquí](#) el nombre de su delegado.

