



SEMANA 2

21 al 25 de septiembre de 2020

Habilidades cognitivas: Autoconocimiento y toma de decisiones.

Fecha: martes 22 de septiembre

Hora: Jornada de la mañana 8:00 a.m. a 9:00 a.m. / Jornada de la tarde 5:00 p.m. a 6:00 p.m.

Link de inscripción: <https://forms.gle/88ZD4PXuG1BsuvKC7>

Link de la sala para ingresar:

- Jornada de la mañana: meet.google.com/ast-vtrr-ref
- Jornada de la tarde: meet.google.com/atn-nisz-nfu





GESTIÓN
HUMANA



SISTEMA DE GESTIÓN
DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO



Clase de entrenamiento funcional.

Fecha: miércoles 23 de septiembre

Hora: 6:00 p.m.

Implementos necesarios para desarrollar la actividad: Para esta clase, solo necesitas ropa cómoda, tenis, termo de agua y una toalla grande. Adicional otra toalla o una colchoneta.

Link de inscripción: <https://forms.gle/yv5ZgUx1pGiAMKqt5>

Link de la sala para ingresar: <meet.google.com/xf-fdge-fce>





GESTIÓN
HUMANA



SISTEMA DE GESTIÓN
DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO



Sketch de prevención y autocuidados enfocados en el virus covid-19

Fecha: jueves 24 de septiembre

Hora: 5:00 p.m.

Link de inscripción: <https://forms.gle/xKcCQTxjk6CXQ7py6>

Link de la sala para ingresar: <meet.google.com/jcx-rhgg-rwb>



¡Ey!
pilas
con la

DISTANCIA

El Covid sigue
entre nosotros

Usa mascarilla | lava tus manos | Mantén el distanciamiento





Détox para generar bienestar

Fecha: viernes 25 de septiembre

Hora: 5:00 p.m.

Implementos necesarios para desarrollar la actividad:

- Active detox: 1 rodaja de piña congelada, 1/3 pepino cohombro congelado, jengibre al gusto, 1 trozo de yacón, 1 cucharadita rasa de chí, 2 hojas de menta y 1 taza de agua.
- Bienestar plus: 1taza de papaya congelada, zumo de limón, canela en polvo al gusto, 1 ciruela pasa y 1 rodaja de limón.
- Elixhir de vida: 1 kiwi en trozos. 3 fresas, 5 moras, 1 maracuyá, 10 hojas de hierbabuena o menta, 1 cucharadita miel de abejas o de vacon.
- Detox emotions: 1 vaso de yogurt griego sin sabor sin azúcar ½ aguacate, 1 cucharadita de miel, 1 cucharadita de cacao, ½ taza de hielo y 3 hojas de hierbabuena.
- Detox fuxion: 1 taza de leche de coco, 1 taza de mango congelado, 1 cucharadita de mantequilla de maní, zumo de naranja y 1 kiwi.
- Detox wáter: Naranja o pomelo en rodajas, 3 fresas en rodajas, 2 astillas de canela, 3 ramas de romero o salvia y 1/3 pepino en rodajas.
- Xocolat mole: 1 soda, 1.5 oz de almíbar de cacao y jengibre, zumo de 1 limón y hielo.
- Limonada de sandía: 1 soda, 6 trozos de pequeños de sandía, 1 onz de almíbar de flor de Jamaica, zumo de limón y hielo.
- Pasión caribeña: Soda, 3 trozos de piña, 1 onz de maracuyá o lulo, zumo de ½ limón, 1 cucharadita de azúcar coco o miel de yacón o miel de abejas o de eritritol y jengibre al gusto.



Link de inscripción: <https://forms.gle/afncog464CyctKc58>

Link de la sala para ingresar: <meet.google.com/mrq-jfxs-jor>