ENERO 01 2025

FECHAS DESTACADAS

- 4 Día Mundial contra el Cáncer infantil
- 4 Día Internacional del Lavado de Manos
- 10 Día Mundial de la Prevención del Suicidio
- 11 Día Mundial de la Enfermedad de Hansen
- 22 Día Mundial de los Enfermedades Tropicales Desatendidas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Alimentación Saludable

- Evite los alimentos procesados.
- Reduzca el consumo de productos altos en calorías y grasas.
- Convierta sus platos en un festival de colores con frutas, verduras y vegetales.

FEBRERO 02 2025

FECHAS DESTACADAS

- 4 Día Mundial Contra el Cáncer
- 4 Día Internacional del Lavado de Manos
- 10 Día Mundial de la Prevención del Suicidio
- 11 Día Mundial de la Enfermedad de Hansen
- 22 Día Mundial del Agua
- 22 Día Mundial de la Meteorología
- 23 Día Mundial de la Prevención del Consumo de Tabaco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Actividad física

Para ser más activos en sus labores diarios:

- Realice ejercicios en casa, con videos de entrenamiento (TV o Internet).
- Camine por su vecindario acompañado con su familia, amigos o mascota.
- Haga pausas activas para distraerse y aprovche para caminar.

MARZO 03 2025

FECHAS DESTACADAS

- 3 Día Mundial de la Audición
- 4 Día Mundial de la Obesidad
- 8 Día Internacional de la Mujer
- 14 Día Mundial del Riñón
- Evento en CHIVO - Jul
- 15 Día Mundial del Consumo de los Derechos
- 20 Día Mundial del Agua
- 21 Día Internacional de la Felicidad
- 24 Día Mundial de la Tuberculosis
- 25 Día Mundial de la Prevención del Consumo de Tabaco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ventajas de acudir al control de salud

Un examen periódico de salud

- Evita que problemas de salud se vuelvan crónicos.
- Aumenta los años de vida.
- Brinda tranquilidad sobre tu estado de salud.

ABRIL 04 2025

FECHAS DESTACADAS

- 2 Día de la sensibilización sobre el Autismo
- 4 Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Mama
- 7 Día Mundial de la Salud
- 8 Día Internacional del Síndrome de Down
- 14 Día Internacional de la Tolerancia
- 15 Día Internacional del Arte
- 22 Día Internacional de la Madre Tierra
- 22 Día Mundial de la Higiene de las Manos
- 24 Día Mundial de la Tuberculosis

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Beneficios de la vacunación

¿Sabías que? Según datos de la OMS, las vacunas:

- Salvan 6 vidas cada minuto, cada año.
- Son una herramienta sencilla, segura y eficaz que protege contra más de 20 enfermedades potencialmente mortales.
- Han eliminado enfermedades en las Américas, manteniendo nuestras comunidades saludables y activas.

MAYO 05 2025

FECHAS DESTACADAS

- 1 Día Mundial de los Pueblos Indígenas
- 3 Día Mundial de la Libertad de Prensa
- 5 Día Mundial de la Enfermería
- 8 Día Mundial de la Cruz Roja
- 11 Día Mundial de la Migraña
- 15 Día Internacional de la Familia
- 17 Día Mundial de la Hipertensión
- 21 Día Mundial de la Diversidad Cultural
- 31 Día Mundial sin Tabaco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Controle su presión arterial

- Consuma alimentos saludables, en porción tales como verduras y frutos.
- Limite el consumo de grasas saturadas y azúcares agregados.

JUNIO 06 2025

FECHAS DESTACADAS

- 5 Día Mundial del Medio Ambiente
- 8 Día Mundial del Océano
- 12 Día Internacional del Niño/niña Trabajador/a y Día Mundial contra el Trabajo Infantil
- 14 Día "El" Donante de Sangre
- 15 Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez
- 20 Día Mundial de los Pueblos Indígenas
- 21 Día Internacional de la Fisioterapia

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

PREVENGA EL DENGUE

TODOS CONTRA EL DENGUE

- Eliminando criaderos de mosquitos y protegiéndote de sus picaduras.
- Mantén los patios limpios y ordenados.
- Cambia cada 3 días el agua de los bebederos de animales.

JULIO 07 2025

FECHAS DESTACADAS

- 1 Semana de la Prevención de la Salud
- 11 Día Mundial de la Población
- 28 Día Internacional de la Salud
- 30 Día Mundial Contra la Hepatitis

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Manejando el estrés

- Organiza tus rutinas diarias, no lo dejes al azar.
- Busca tiempo para distraerte con tu familia.
- Inviarte tiempo para meditar, reflexionar a orar.

AGOSTO 08 2025

FECHAS DESTACADAS

- 1 Semana de la Lactancia Materna
- 1 Día Internacional de los Pueblos Indígenas
- 9 Día Internacional de la Juventud
- 12 Día Internacional de la Homosexualidad

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Lactancia materna

- Da al bebé solo leche materna los primeros 6 meses, es la mejor.
- Siga dando leche materna, hasta los 2 años o más.
- Durante los primeros semanas, es ideal amamantar de 8 a 12 veces al día
- La leche materna es el mejor comienzo de la vida.

SEPTIEMBRE 09 2025

FECHAS DESTACADAS

- 1 Día Mundial de la Prevención del Suicidio
- 2 Día Internacional de la Prevención de la Lepra (El Gran Día)
- 10 Día Mundial del Corazón

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Salud Mental

- Establece metas y prioridades, practica la gratitud.
- Cuenta tu alrededor con las cosas positivas.
- Haz ejercicio con regularidad, consume alimentos saludables.
- Debe prioridad al sueño, intenta practicar una actividad relajante.

OCTUBRE 10 2025

FECHAS DESTACADAS

- 4 Día Mundial de los Animales
- 5 Día del Educador
- 10 Día Mundial de la Salud Mental
- 11 Día Internacional de la Niña
- 13 Día Internacional para la Reducción de los Desastres Naturales
- 15 Día Mundial de la Mujer Rural
- 16 Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza
- 17 Día Mundial de la Lucha contra la Pobreza
- 20 Día Mundial de la Osteoporosis
- 24 Día Internacional de las Naciones Unidas
- 31 Día Mundial de la Prevención del uso de Drogas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Manejo del tiempo: Un balance familiar y laboral

- Dedica tiempo de calidad a tu familia.
- Escucha activamente a cada miembro de tu familia.
- Empieza a planear para compartir en familia, modere el tiempo en pantalla y dispositivos electrónicos.
- Ponte metas diarias en el trabajo con objetivos claros y alcanzables.
- Aprende a delegar responsabilidades, no todo lo urgente es importante, ni todo lo importante es urgente.

NOVIEMBRE 11 2025

FECHAS DESTACADAS

- 1 Día del Niño y la Niña
- 2 Día Mundial de la Lucha contra la Diabetes
- 3 Día Internacional de la Higiene
- 3 Día Internacional del Hombre
- 10 Día Mundial de la Prevención de la Violencia
- 14 Día Mundial de la Diabetes
- 16 Día Internacional para la Tolerancia
- 20 Día Mundial de la Infancia
- 21 Día Mundial de la Televisión
- 25 Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer
- 30 Día Internacional del Hombre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mochila de supervivencia para emergencias

Nunca sabes en qué momento puede ocurrir una emergencia. Está no avisa el día ni la hora. Por lo que es importante siempre mantener una mochila de emergencias.

Es importante la preparación de una "MOCHILA DE SUPERVIVENCIA", independientemente de la edad. Cada miembro de la familia debe incluir artículos para satisfacer sus propias necesidades.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS: *ungüento, vacunas, vendas, termómetro.*

ARTÍCULOS DE ASEO PERSONAL: *gel antibacterial, papel higiénico, toallas de mano y otros, paños humedos.*

BEBIDAS Y ALIMENTOS: *agua embotellada, chocolate en barra, atún, comida.*

ROPA Y ABRIGO: *dependiendo del clima.*

DINERO EN EFECTIVO: *de preferencia en monedas.*

EQUIPO DE COMUNICACIÓN: *linterna, radio portátil o pilas, silbato, teléfono celular, cargadores de emergencia, útiles para escribir, plumón grueso.*

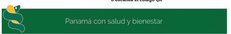
ARTÍCULOS VARIOS: *bolsas de plástico y recipientes, cuchillo multiproposito, guantes de trabajo, gafas de seguridad, encendedor, plástico para piso y techo, cinta adhesiva multiuso, pañale o alfombra de yoga o toalla.*

DICIEMBRE 12 2025

FECHAS DESTACADAS

- Día de la Prevención del uso de Drogas
- 1 Día Mundial de la Lucha contra el VIH
- 2 Día Internacional de la Abolición de la Esclavitud
- 3 Día Internacional de las Personas con Discapacidad
- 5 Día de los Derechos Humanos
- 10 Día Mundial Universal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Relaciones interpersonales

- Intentaste genuinamente por los demás, intenta comprender la realidad de la persona con quien conversas, qué siente y qué la motiva.
- Piensa antes de reaccionar a una crítica.