



BOLETIN

Información y ayuda

MAYO 2024

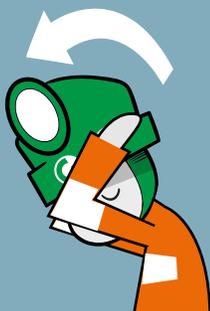


EJERCICIOS EN EL TRABAJO

Te recomendamos esta simple rutina que no te quitará tiempo



10 segundos
cada lado



20 segundos



5 segundos



10 segundos
cada lado



USO SEGURO DE REDES SOCIALES

- 1 Respetar**
Etiqueta personas solo si ellos quieren
- 2 Cuida tu intimidad**
No des datos que puedan ser mal usados
- 3 Protege la imagen de tus amigos**
Denuncia publicaciones negativas
- 4 Aprende a decir NO**
No todos son amigos
- 5 Guarda tus claves**
Nunca las compartas



SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CEREBRAL

Repentinamente:

 Se paraliza un lado de la cara

 Perder fuerza en un brazo

 Empezar a hablar raro

