



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

# CÓMO HACER PRÁCTICOS LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL LUGAR DE TRABAJO

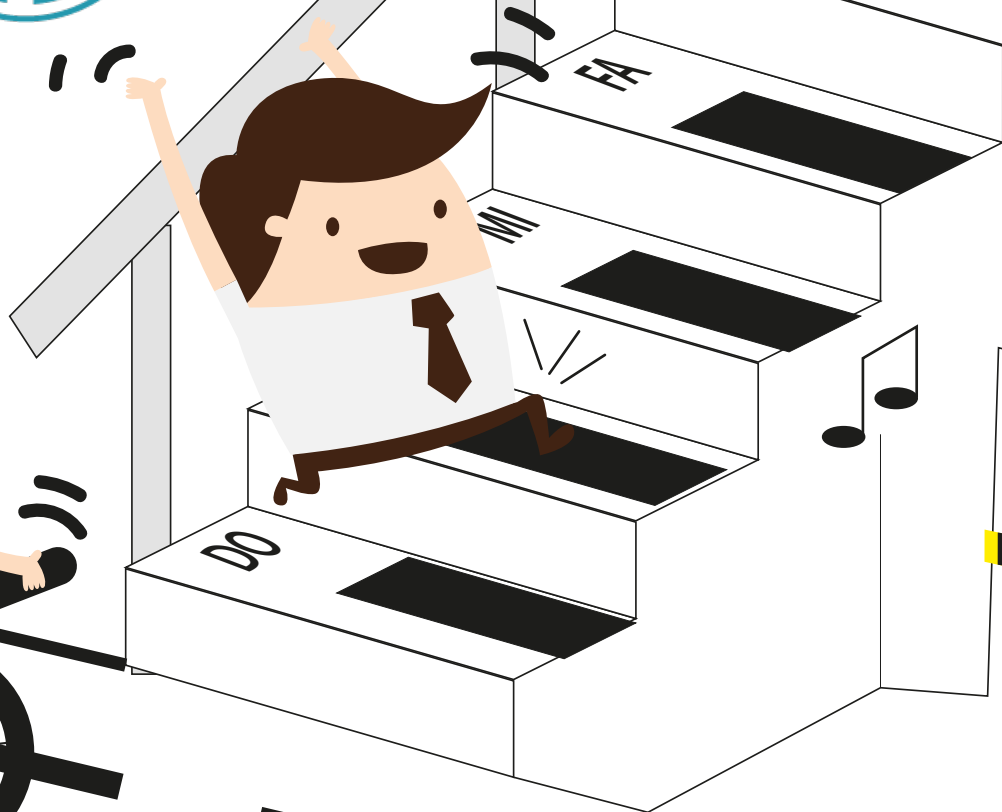
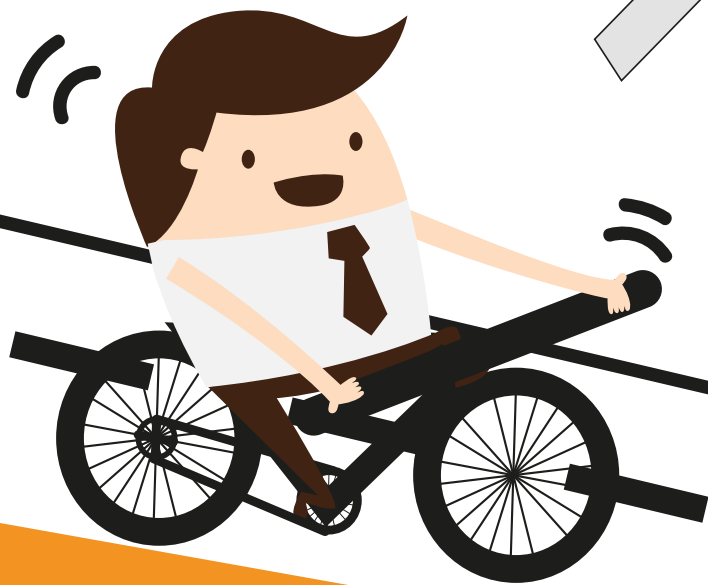


Alcaldía de Medellín

**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

# MOVIENDO TU CUERPO



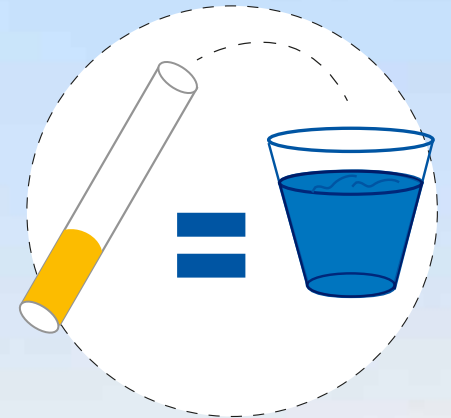
ASCENSOR  
CERRADO



# 100%

LIBRES DE HUMO DE TABACO

POR CADA  
CIGARRILLO QUE  
NO TE FUMES, TE  
INVITAMOS A TOMAR  
UNA BEBIDA SALUDABLE.



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

- El humo de tabaco ajeno mata.
- Los ambientes 100% libres de humo de tabaco protegen plenamente a los trabajadores.
- Todos tienen derecho a respirar aire limpio.
- Los ambientes 100% libres de humo de tabaco dan a los numerosos fumadores que quieren dejar de fumar un fuerte incentivo para disminuir el consumo o abandonarlo por completo.
- Los ambientes 100% libres de humo de tabaco son buenos para los negocios, ya que las familias con niños, la mayoría de los no fumadores e incluso los fumadores a menudo prefieren ir a lugares sin humo de tabaco.



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)



## TIQUETERA EMOCIONAL

TOMA  
UN  
DESCANSO

PASEA  
CON TU  
MASCOTA

COMPARTE  
CON TUS  
AMIGOS

TARDE  
CON TU  
HIJO

VISITA  
A TUS  
PADRES

TARDE  
DE CINE



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

# SALUD MENTAL



- Informar a los trabajadores que pueden pedir ayuda.
- Promover la participación del trabajador en las decisiones.
- Transmitir una sensación de control y de participación e implantar practicas en la organización que promuevan un equilibrio saludable

## ENTRE LA VIDA LABORAL Y PERSONAL.

- Ofrecer a los empleados programas de desarrollo profesional, reconocer y recompensar la contribución del personal.



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)





# CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)



# SALUD BUCAL



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

# GRACIAS



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)