

CÓDIGOS DE BIENESTAR



QUÉDATE
EN CASA



- CONMEBOL -
COPA AMERICA
ARGENTINA 2021 @ COLOMBIA



UEFA
EURO 2020

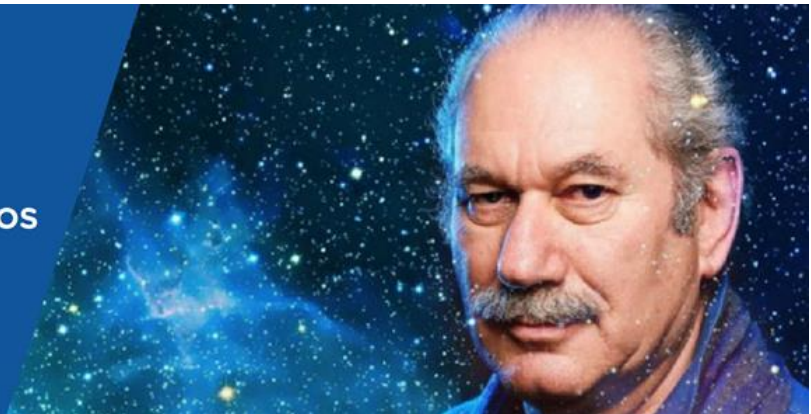
CONCURSO GALERÍA DE ARTE PJUD

Te invitamos a crear una pieza artística (pintura, fotografía, dibujo, canción o cualquier tipo de obra) que refleje tu interpretación de la salud mental o alguna temática que esté relacionada a ella (estado de ánimo, emociones, otros). Envíanos tu creación a codigosbienestar@pjud.cl y en nuestro próximo boletín daremos a conocer los y las ganadores. Premio sorpresa.



PEDRO ENGEL NOS
HABLA EL PODER DE
NUESTROS ANCESTROS

[CLIC AQUÍ](#)

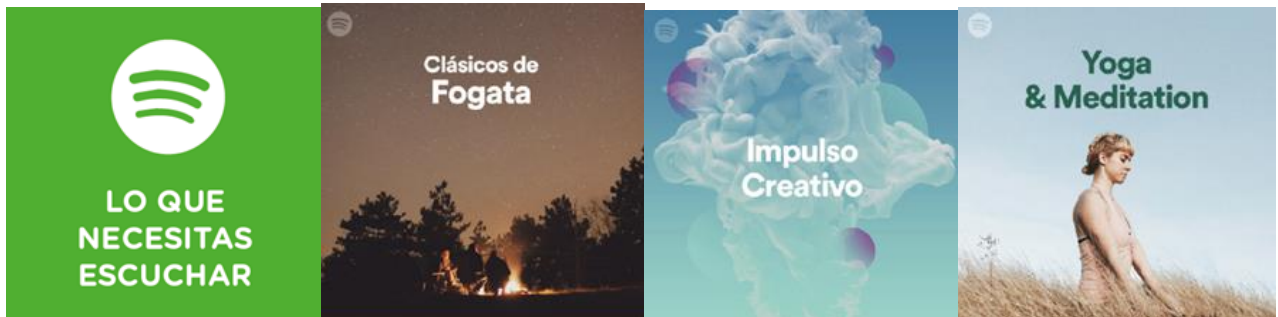
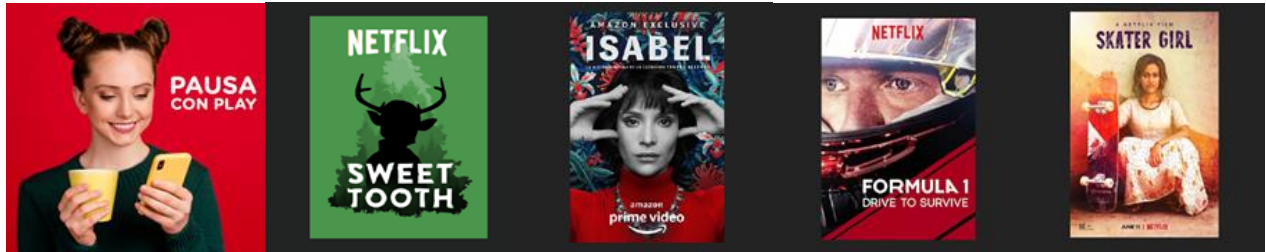
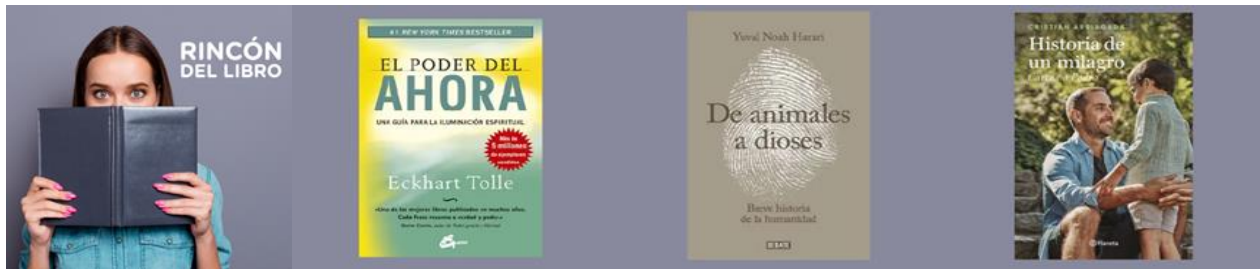
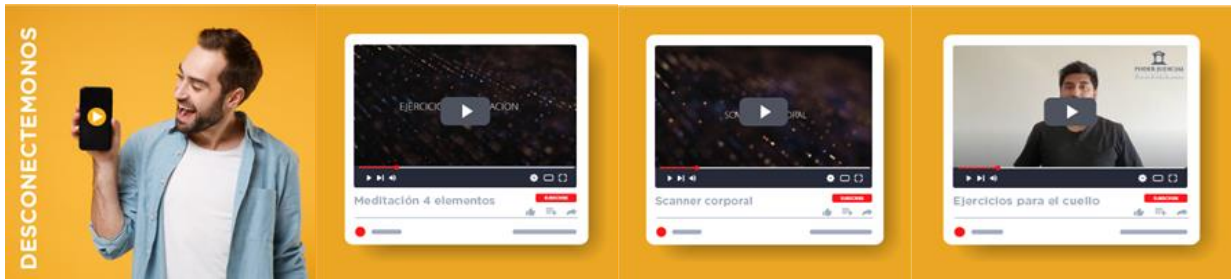


CON LAS MANOS
EN LA MASA

CAROLINA BEZAMAT
NOS INVITA A CONOCER LOS ALIMENTOS
PARA PREVENIR HÍGADO GRASO Y
ENERGIZAR NUESTRO ORGANISMO

[CLIC AQUÍ](#)





GÁNALE AL INSOMNIO

CREA UNA RUTINA DE SUEÑO

EVITA EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ESTIMULANTES ANTES DE ACOSTARSE Y COMIDAS ABUNDANTES EN LA CENA

DI "NO" A LAS SIESTAS

DESCONÉCTATE DEL CELULAR Y APAGA LA TELEVISIÓN

ESCUCHA MÚSICA PARA INCITAR EL SUEÑO



RRHH brinda servicio de atención y apoyo psicológico, escribe a contenciones@pjud.cl

¡PRONTO!
¿Te gustaría recibir este boletín a tu Whatsapp?

Comparte en

