



HABILIDADES PARA LA VIDA



Jacqueline Pacheco

CONTENIDOS



Autocuidado Físico

Salud e higiene personal

Alimentación saludable del universitario

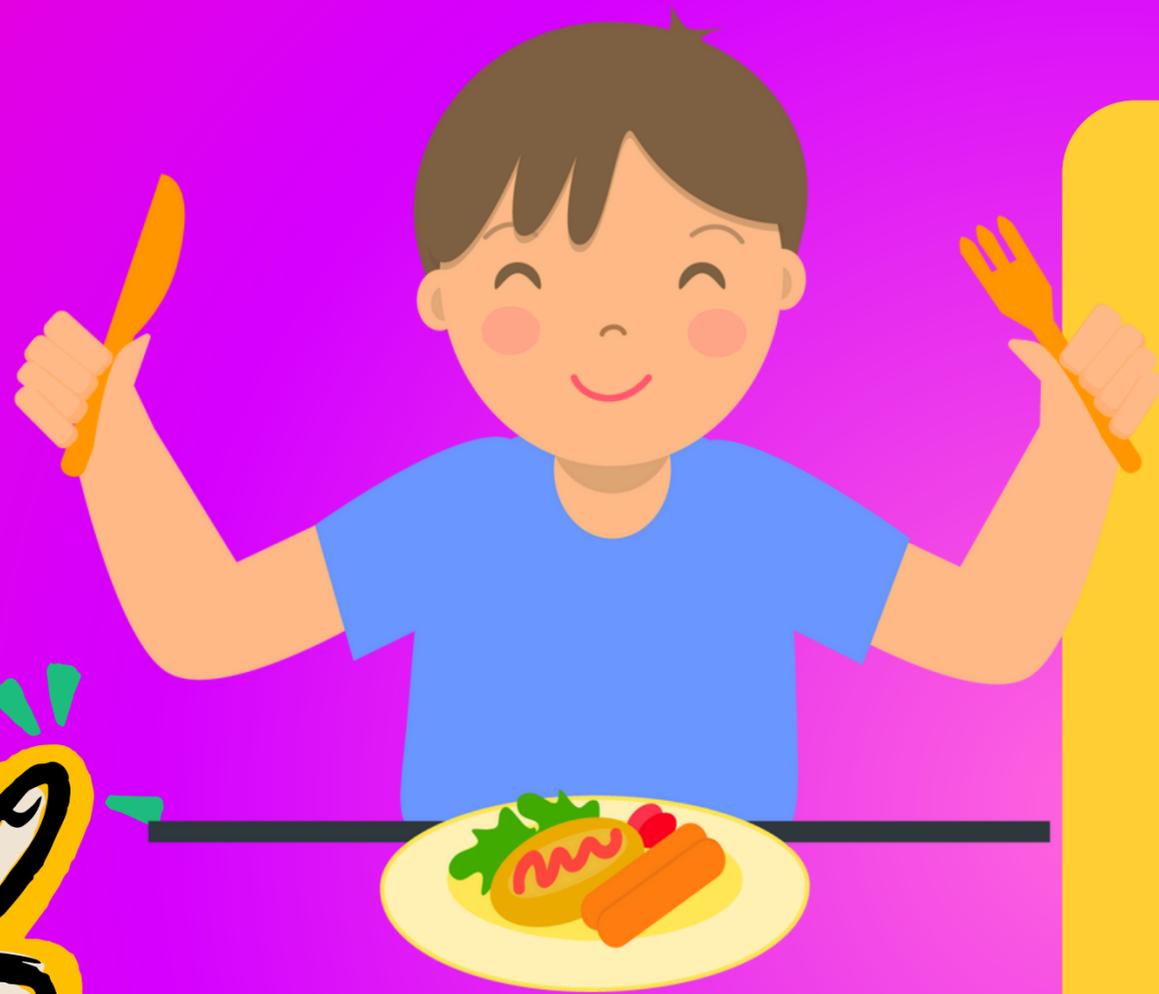
Salud sexual y reproductiva



SALUD E HIGIENE PERSONAL

Lavado de manos, cuidado personal, y prevención de enfermedades infecciosas.





ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL UNIVERSITARIO

Opciones nutricionales equilibradas, evitando alimentos procesados y azúcares, para mantener energía y concentración.

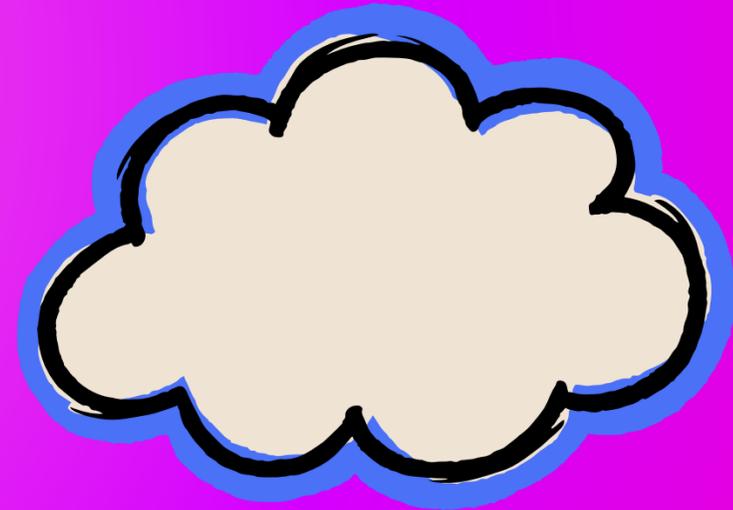




SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS), anticoncepción, y derechos reproductivos.





CONCLUSIÓN

Estos temas están interconectados y son fundamentales para mantener una calidad de vida óptima, especialmente durante la etapa universitaria.





Gracias

