

El Tecnológico Nacional de México (TecNM) Campus Chetumal
en colaboración con integrantes del proyecto altruista Donemos Juguetes Chetumal te invitan al taller:



Promoción del autocuidado y hábitos de vida

Objetivo:

Fomentar estilos de vida saludables como el descanso adecuado, la actividad física y una nutrición balanceada para fortalecer la resiliencia mental y prevenir el desgaste físico y emocional en contextos universitarios.

Requisitos:

- Participación en el turno contrario de clases.
- **Donar un juguete nuevo.**
- Llenar formulario de registro, utilizando el correo institucional, seguidamente recibirán un correo de confirmación de participación al mismo.
- Registrar su asistencia y salida al inicio y término por cada sesión.
- Permanencia al 100% de las sesiones.
- Mínimo de dos participaciones por estudiante en cada sesión.
- Cumplir con los trabajos que señale el/la instructor(a) que impartirá el taller.
- Llenar la **encuesta de satisfacción** inmediatamente al concluir el taller a través del enlace o código QR:

<https://forms.cloud.microsoft/r/8nqNJYDi6T>



**“CUIDARTE TAMBIÉN
ES UNA FORMA DE
QUERERTE”**

**VALOR:
0.5 CRÉDITOS**

FECHA: 12 y 13 de Octubre

**HORARIO: 16:00 a
19:00 horas**

LUGAR: Sala 1 (edificio "O")

Periodo de registro

24 de agosto al 11 de Septiembre

<https://forms.cloud.microsoft/r/8nqNJYDi6T>



**¡Cupo
limitado
35 personas!**

REGALA UNA SONRISA

La entrega de tu donativo (juguete)
valida tu inscripción. Acude al
Departamento de Desarrollo
Académico (Edificio "O") del 24 de
agosto al 11 de septiembre, en días
hábiles, de 9:00 a 14:00 horas y de
16:00 a 19:00 horas.

¡Gracias por tu participación!

Dudas al correo electrónico:
talleresPIT@chetumal.tecnm.mx