



Diciembre

Cuídate cuidando el planeta: Cuidar tu cuerpo y tu mente, tus emociones y tu vida. Trabajar por una sociedad y un entorno saludables para ti y los tuyos. Usar los servicios disponibles para ganar salud. Ser referente y enseñar, especialmente en el entorno familiar para la infancia, principios y valores para cuidar el planeta.



Diciembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6 	7 Caminata saludable al aire libre	8
9 Bebe agua suficiente 	10	11 	12 Agradece por lo que tienes 	13	14 	15 Desconecta digitalmente
16	17	18 Relájate con una meditación guiada	19	20	21 Conecta con la naturaleza 	22
23	24	25 	26 Reflexiona sobre los logros de este año	27	28	29
30	31					

Notas

Asociación de Enfermería Comunitaria

Feliz año
salutogénico

2025



ASOCIACIÓN DE
ENFERMERÍA COMUNITARIA