

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE CORDOBA
MUNICIPIO DE LOS CORDOBAS**

FECHA : septiembre 30 de 2023
LUGAR : Sala de atención al usuario
HORA : 4:30 pm
PARTICIPANTES : 5 personas (Se anexa firma de los asistentes).
OBJETIVO : Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.

Agenda programada para el día:

1. Bienvenida
2. Exposición de los temas preparados para el día:
 - A. Capacitación: (describa el nombre y objetivo de la capacitación)
 - B. Actualización Normativa: (describa el tema)
 - C. Información general: (describa el tema)
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Luz Morenocolaborador de COOSALUD EPS, da la bienvenida a los participantes, agradece por la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de esta. Además, destaca el compromiso para con la institución al pertenecer a la Asociación de Usuarios de COOSALUD EPS en el municipio de Los cordobas.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo del gestor municipal, colaborador de Coosalud EPS.
 - 3.1. TEMAS DEL MES. NOMBRAR LOS TEMAS DEL MES.**
 - 3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

✚ AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA PERSONAL

Cuidarse a sí mismo significa preguntarse qué necesito y **responder honestamente**, esto puede ser tan simple como acostarse temprano después de un largo día de trabajo, o tan difícil como cuestionar los hábitos que hemos creado y sus efectos a largo plazo.

Cuidarse a sí mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales. Para hacer esto, se debe comenzar con el

reconocimiento de la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar y, también, de las acciones que podemos realizar para estar saludables.

Hay diferentes maneras de autocuidarse puede ser salir a caminar, llamar a un amigo para conversar después de un día difícil en la oficina o simplemente no ir a una fiesta para meterse entre las cobijas, leer un poco y dormir. Recuerda, el autocuidado es relativo: así como cada ser humano es único, el autocuidado es diferente para cada uno de nosotros.

✦ **CALIDAD Y CUIDADO FAMILIAR:**

El autocuidado es bienestar, es generosidad, es pensar en nosotros y en los demás. Es una responsabilidad ante nuestra salud mental, física y emocional. La familia es el reflejo de nuestro autocuidado. Si los padres estamos bien, los

demás podrán estar bien.

¡Cuidese de sí mismo!

¡5 maneras fáciles de practicar el auto-cuidado personal, ahora!

Haga ejercicio. Salga al aire libre.
Fíjese en la naturaleza a su alrededor.

Sea sociable
¡Es divertido y nos hace bien! A veces lo necesitamos más justo en los momentos en los que preferiríamos estar solos.

Respire profundamente.
Enfóquese en la sensación de su respiración. Observe cómo se siente su cuerpo de la cabeza a los pies.

Haga algo por sí mismo/a
Báñese en agua caliente, lea un libro, haga un proyecto de arte, o tómese un té o café como a usted le guste.

Escriba o lleve un diario
Escriba sobre las cosas por las cuales se siente agradecido/a. Escriba las razones por las cuales se siente orgulloso/a de sí mismo/a o cosas que aprecia de sí mismo/a. O simplemente escribir libremente todo lo que se le ocurra en el momento.

KITS
KIDS IN TRANSITION TO SCHOOL



PROMOVEMOS EL BUEN TRATO EN LA FAMILIA

El Buen Trato se refiere a prácticas y relaciones de amor y respeto que se tienen consigo mismo y con los demás dentro de la familia, lo que permite mayor posibilidad de llevarse mejor entre los miembros.



Dedicar atención y tiempo de calidad.

Expresar el amor por tus hijos con palabras y acciones.



No utilizar el maltrato físico ni psicológico como medio de corrección.

Apoyar mutuamente en situaciones de tristeza, problemas o enojo.



Promover la comunicación y escucharse mutuamente.

Establecer acuerdos y límites saludables para una sana convivencia.



Proteger de riesgos y peligros.

EL BUEN TRATO ES TAREA DE TODOS

Inicia con pequeñas acciones de cambio dentro de tu hogar y disfruta de los beneficios en bienestar de tu familia.

✚ AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO:

El trabajo nos permite alcanzar nuestros objetivos profesionales. Sin embargo, el trabajo también puede causar estrés y ejercer presiones innecesarias en el individuo. El autocuidado en el trabajo nos permite ser empleados más eficaces al

tiempo que preservamos nuestra salud, nuestro bienestar mental y nuestra calidad de vida en general.

El autocuidado consiste en cuidarse física y emocionalmente para poder mantener un equilibrio saludable y productivo en la vida.

En el caso del autocuidado laboral es lo que haces para cuidar tu salud mental, física y emocional durante la jornada laboral.

Puede ser cualquier cosa, desde tomarte unos minutos para almorzar en silencio y lejos del computador, hasta pasar 20 minutos estirando en una habitación tranquila.

**“PRACTICAS DE
AUTOCUIDADO PARA
PREVENIR LESIONES EN TU
TRABAJO”**



RECUERDA QUE PREVENIR

- ✓ EVITA ACCIDENTES
- ✓ REDUCE ENFERMEDADES
- ✓ MEJORA EL RENDIMIENTO LABORAL

**EL AUTOCUIDADO EN EL
TRABAJO:**

El autocuidado cumple un rol clave en la cultura de la prevención y seguridad en el trabajo, es la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales.

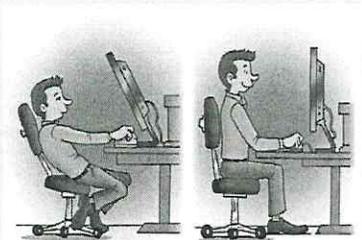
**ACTITUDES QUE FAVORECEN LA
PREVENCIÓN**

La Responsabilidad
El Autocuidado
El afán de conocimiento
La Automotivación

TECNICAS DE AUTOCUIDADO

- Técnicas de Respiración
- Técnicas de relajación
- Tonificación y flexibilización del cuerpo.
- Uso del juego y el humor
- Participación en talleres
- Técnicas de trabajo corporal

POR TU SALUD



- Mantener La Espalda Recta Y Apoyada Al Respaldo De La Silla.
- Nivelar La Mesa A La Altura De Los Codos.
- Adecuar La Altura De La Silla Al Tipo De Trabajo.
- Cambiar de Posición y alternar esta con otra postura.

3. Se procede a evaluar la sesión. Se anexan copias.

