

Desde la
PERSPECTIVA
de la

**PRE
VEN
CIÓN**
UNAM



AUTO CUIDADO

es aprender y desarrollar la capacidad de atender, entender, adquirir conocimientos, regular, tomar decisiones y actuar para prevenir situaciones de riesgo.

EL **AUTO** CUIDADO

también incluye hábitos que fomenten una buena salud física y mental, relaciones interpersonales saludables, la protección del medio ambiente, así como de nuestro patrimonio universitario y de las personas que nos visitan.



IDENTIFICAR

nuestras emociones, defender nuestras opiniones y saber validarnos y protegernos ante agresiones, también son habilidades de autocuidado que la UNAM fomenta.



LOS

HÁBITOS

de autocuidado nos ayudan a tener la mente clara y a estar alertas para poder regular los factores de riesgo.



al aplicar las medidas de **#PrevenciónUNAM**,

cuidamos de
nosotros mismos
y de toda **nuestra**

comunidad.



En
comunidad,
nos **cuidamos**
mejor!



Comunidad UNAM www.dgaco.unam.mx

Ante cualquier situación de riesgo

ACUDE a

Botones
de emergencia



o a la
App

SOS-UNAM

#**UNAM**
COMUNIDAD
SEGURA



Todos los protocolos de atención
y las herramientas de #PrevenciónUNAM
están disponibles en el enlace:

www.prevencion.unam.mx

Desde la
PERSPECTIVA
de la



SERIE
1 | 2



AUTO CUIDADO

es aprender y desarrollar la capacidad de atender, entender, adquirir conocimientos, regular, tomar decisiones y actuar para prevenir situaciones de riesgo.



IDENTIFICAR

nuestras emociones, defender nuestras opiniones y saber validarnos y protegernos ante agresiones, también son habilidades de autocuidado que la UNAM fomenta.

LOS **HÁBITOS**

de autocuidado nos ayudan a tener la mente clara y a estar alertas para poder regular los factores de riesgo.



EL **AUTO** CUIDADO

también incluye hábitos que fomenten una buena salud física y mental, relaciones interpersonales saludables, la protección del medio ambiente, así como de nuestro patrimonio universitario y de las personas que nos visitan.



al aplicar las medidas de **#PrevenciónUNAM**,
cuidamos de
nosotros mismos
y de toda **nuestra**
comunidad.



En **comunidad**,
¡nos cuidamos
mejor!

