

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](http://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](http://www.prevencion.unam.mx)



Desde la  
**PERSPECTIVA**  
de la



## **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!**

