

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
27	28	29	30	31	1  Supervisa el contenido de las redes sociales y videojuegos de tus hijas e hijos; evita exponerlos a situaciones de riesgo como la violencia, secuestro, bullying, sexting, doxing y grooming, entre otros.	2 <i>Día Mundial de Concientización sobre Autismo</i>  Apoyemos su adaptación y comprensión.
3  Realiza la técnica correcta de lavado de manos antes de preparar y consumir alimentos, así como después de ir al baño. Es una forma de prevenir enfermedades	4  ¡Mantente hidratado! Consume diariamente de 6 a 8 vasos de agua simple potable, evita las bebidas azucaradas, con tu ejemplo fomentas este hábito saludable en niñas y niños	5 <i>Día Nacional contra el Cáncer de Pulmón</i>  Fumar y exponerte al humo de las personas que fuman, incrementa el riesgo de padecer cáncer. Lleva una buena alimentación con muchas frutas y vegetales	6 <i>Día de la concienciación del Síndrome de bohring-opitz (bos)</i>  <i>Día Mundial de la Actividad Física</i> Practícala de acuerdo a tus posibilidades, foméntala en tu vida y con tu familia. ¡Evita el sedentarismo.	7 <i>Día Mundial de la Salud</i>  Crea conciencia sobre el estado de tu salud y establece hábitos que promuevan el autocuidado.	8  Evita la deshidratación por pérdida de electrolitos en caso de vómito o diarrea. Acude al Módulo de Enfermería, con las medidas de protección necesarias, para que te otorguen un sobre Vida Suero Oral y te capaciten en su correcta preparación.	9  Para favorecer un mayor rendimiento físico y mental, consume alimentos altos en hierro como: verduras de hojas verdes, sardinas, carne e higos, te ayudarán a prevenir anemia.
10  Para prevenir la COVID-19, utiliza cubreboca, al salir de casa, mantén una distancia de 1.5 m con otras personas, lava o desinfecta tus manos con la técnica correcta, realiza tosido o estornudo de etiqueta y evita tocarte la cara	11 <i>Día Mundial del Parkinson</i>  El diagnóstico y el tratamiento en su etapa temprana puede prevenir complicaciones	12  El consumo de alimentos ricos en vitamina "A" como pescado, zanahoria, papaya, espinacas, mango, melón, brócoli y acelgas fortalecen tu sistema inmunológico	13  Para evitar enfermedades gastrointestinales, lava y desinfecta correctamente frutas y verduras, cuida tu salud así como la de tu familia	14 <i>Día Mundial de la Enfermedad del Chagas</i>  Rocia tu casa y sus alrededores con insecticidas de acción residual, mantén su limpieza para prevenir la infestación por este vector.	15  El baño y el cepillado de cabello diario, así como evitar compartir objetos de uso personal como ropa, peines, toallas y gorras, ayuda a prevenir el contagio de piojos y liendres	16 <i>Día Mundial de la Voz</i>  Evita hablar en ambientes ruidosos muy alto o gritar. El esfuerzo provoca alteraciones de las cuerdas vocales.
17 <i>Día Mundial de la Hemofilia</i>  Trastorno hemorrágico hereditario en el cual la sangre no coagula de manera adecuada.	18  Para una salud bucal cepilla tus dientes y usa hilo dental.	19  Si padeces Tuberculosis Pulmonar, en todo momento aplica las medidas preventivas, sigue con el tratamiento establecido por tu Médico y acude puntualmente a tu control.	20  Después de una relación sexual sin protección, tienes hasta 72 horas para usar la anticoncepción de emergencia y prevenir un embarazo no planeado. Recuerda que no se debe utilizar más de dos veces al año. Acude con tu Médico Familiar para mayor información	21  Mantener los patios y azoteas limpias, sin charcos y libres de objetos que puedan acumular agua, evita la fauna nociva y te ayuda a prevenir enfermedades.	22 <i>Día Internacional de la Madre Tierra</i>  El cuidado del planeta es responsabilidad de todos.	23  La leche materna es el mejor alimento para las y los recién nacidos. Inicia inmediatamente la lactancia materna exclusiva para fortalecer sus defensas y mantener su salud.
24 <i>Día Mundial de la Meningitis</i>  Sigue las prácticas de higiene adecuadas. No compartas bebidas, alimentos, sorbetes, utensilios para comer, bálsamos o cepillos de dientes con nadie más. Enseña a niños y adolescentes a no compartir estos artículos.	25 <i>Día Mundial contra el Paludismo</i>  Es una enfermedad prevenible, evita dejar agua estancada.	26  El uso correcto de pabellones y mosquiteros es una forma de evitar picaduras de mosquitos que transmiten Dengue, Chikungunya, Paludismo, Zika y Fiebre Amarilla	27 <i>Día Nacional de la Prevención de Quemaduras en Niñas, Niños y Adolescentes</i>  Las quemaduras son la tercera causa de muerte en niños mexicanos, después de los accidentes de tránsito (primera) y ahogamientos (segunda), de acuerdo con el Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes.	28 <i>Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo</i>  Es compromiso de todos promover, contribuir y mantener el bienestar físico, mental y social de las personas en sus centros laborales	29  Para mejorar el medio ambiente y la salud de tú familia, cuida las áreas verdes; clasifica y separa por tipo de basura, recoge las heces fecales de tu mascota y deposítalas en la basura.	30 <i>Día del Niño y de la Niña</i>  Promueve una comunicación cercana y abierta con tus hijos, para que tengan confianza en expresar lo que les ocurre. Cuidémoslos