

CATÁLOGO

PLÁTICAS, TALLERES Y ACTIVIDADES



BRIGADAS DE
ACOMPañAMIENTO

DAU

BUAP

Dirección de
Acompañamiento
Universitario

ÍNDICE

Presentación	3
Objetivo	4
TALLERES	
Primeros auxilios médicos	6
Prevención de la violencia digital	7
Mi cuerpo, mi consentimiento	8
Actívate	9
Mitos y Realidades sobre la Alimentación	10
PLÁTICAS	
Métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual	12
Salud integral	13
VIH/SIDA	14
¿Conozco mis derechos sexuales y reproductivos?	15
Violencia en las relaciones afectivas	16
ACTIVIDADES	
Pausas Activas	18

PRESENTACIÓN

La Dirección de Acompañamiento Universitario (DAU) tiene el objetivo de facilitar el acompañamiento integral a estudiantes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) a través de cuatro servicios: Seguimiento de Tutoría y Mentoría Académica, Atención al Bienestar Emocional, Promoción y Prevención de la Salud y Promoción de la Igualdad e Inclusión.

Adicionalmente, la impartición de pláticas y talleres enfocados al bienestar integral, coadyuvan a fomentar ambientes de sana convivencia, para facilitar su tránsito por la institución. Por ello, la DAU pone a tu disposición, las actividades descritas en el presente catálogo.

OBJETIVO

Acercar a la comunidad estudiantil los servicios de acompañamiento universitario, **a través de actividades relacionadas al bienestar emocional, salud física, prevención de adicciones, igualdad, inclusión, promoción de la cultura y acompañamiento de pares**, para prevenir los riesgos que obstaculizan su trayectoria universitaria.



BRIGADAS DE
ACOMPañAMIENTO

DAU

TALLERES

BUAP®

Dirección de
Acompañamiento
Universitario

Primeros auxilios médicos

Compartir con la comunidad universitaria las técnicas básicas de primeros auxilios médicos, a través de actividades demostrativas y prácticas, para poder actuar de manera oportuna en caso de una emergencia.

Prevención de la violencia digital

Visibilizar los riesgos y tipos de violencia que las personas enfrentan en las redes sociales, a través de espacios de reflexión y actividades prácticas que proporcionen las recomendaciones necesarias para su uso responsable en la comunidad universitaria.

Mi cuerpo, mi consentimiento

Proporcionar a la comunidad universitaria estrategias y mecanismos de prevención, a través de la identificación de conductas y detección de algún tipo de violencia, para sensibilizar sobre la importancia del respeto a las decisiones sobre el cuerpo y vida de una persona.

Actívate

Incentivar al personal administrativo durante la jornada laboral, a través de la práctica de actividades recreativas para disminuir el tiempo prolongado de sedentarismo y reducir los niveles de estrés.

Mitos y Realidades sobre la Alimentación

Incidir en la disminución de mitos sobre la alimentación, a través de información específica y recomendaciones del personal del área de nutrición, para promover hábitos alimenticios saludables en la comunidad universitaria.



BRIGADAS DE
ACOMPÑAMIENTO

DAU

PLÁTICAS

BUAP®

Dirección de
Acompañamiento
Universitario

Métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual

Concientizar a la comunidad estudiantil acerca de los diferentes métodos anticonceptivos y enfermedades de **transmisión sexual**, a través de información relacionada a la prevención y cuidado de su salud física, que les permitan tomar decisiones responsables sobre su vida sexual.

Salud integral

Concientizar a la comunidad universitaria sobre los beneficios de tener una alimentación saludable y practicar actividad física, a través de información relacionada al cuidado de la salud, para contribuir a la prevención de enfermedades y la adopción de estilos de vida saludables.

VIH/SIDA

Sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la enfermedad del VIH/SIDA, a través de información relacionada a las formas de transmisión, atención y tratamiento, para incidir en su prevención oportuna.

¿Conozco mis derechos sexuales y reproductivos?

Sensibilizar a la comunidad estudiantil sobre el respeto a las diversidades, el uso de métodos anticonceptivos, prevención de infecciones de transmisión sexual y acceso a servicios de salud, a través del conocimiento de la Cartilla de los Derechos Sexuales y Reproductivos, para incidir en el ejercicio de una vida sexual responsable e informada.

Violencia en las relaciones afectivas

Concientizar a la comunidad estudiantil acerca de la idealización del amor romántico, a través del análisis e identificación de los diferentes tipos de violencia, sus manifestaciones y consecuencias que existan en las relaciones afectivas, con el fin de fomentar vínculos sanos y de respeto.



ACTIVIDADES

BUAP®

Dirección de
Acompañamiento
Universitario

Pausas Activas

Incentivar al personal administrativo durante la jornada laboral, a través de la práctica de actividades recreativas para disminuir el tiempo prolongado de sedentarismo y reducir los niveles de estrés.

SÍGUENOS

Horarios de atención:
9:00 a 17:00 hrs.



222-229-55-00 ext. 5917



dau.contigo@correo.buap.mx



Dirección de Acompañamiento Universitario



@dau_buap



@dau_buap



www.dau.buap.mx



Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos, Piso 2.

BUAP®

Dirección de
Acompañamiento
Universitario