

Llega la Semana TQueremos al Tec, para reflexionar sobre vida y salud



Martín Rodríguez | Redacción Nacional

¿Quieres aprender a llevar una vida más saludable?

El Tec de Monterrey realiza esta semana, del 10 al 15 de marzo, la **Semana TQueremos**, para concientizar sobre temas de **salud y bienestar**.

Como parte de las iniciativas del departamento de LiFE (Liderazgo y Formación Estudiantil) y con la creación del programa TQueremos, **la semana Vive Saludable se ha transformado a la Semana TQueremos**.

Esta semana tiene como **objetivo otorgar a los estudiantes y colaboradores un espacio** en el semestre en el que se enfoquen en **buscar un equilibrio integral**.

Esto a través de organizar **actividades de bienestar** y cubriendo una variedad de temas relacionados con un estilo de vida y entornos saludables.

Semana TQueremos width="965" loading="lazy">

“En el Tec nos preocupamos por la salud de nuestra comunidad. A través de LiFE hemos desarrollado estrategias para promover y concientizar prácticas de salud que sean fáciles y adaptables en la vida de los estudiantes y la comunidad en general”, mencionó Ruth Cuéllar, líder de Bienestar y Consejería del Tec de Monterrey.

"En la semana TQueremos (antes Vive Saludable) promovemos estilos de vida saludables para la comunidad Tec. Este semestre, en particular, estamos haciendo énfasis en el tema de *agradecimiento*", añadió.

Entre las actividades, habrá:

- Clases al exterior
- Pláticas y Conferencias
- Local Markets
- Arboles de agradecimientos
- Check ups médicos
- Talleres
- Juegos
- Entre otros

Li width="960" loading="lazy">

Estas actividades estarán disponibles **no solo para estudiantes, sino también para los profesores, colaboradores y padres de familia**, las cuales buscan cubrir las **7 dimensiones del bienestar humano**:

- Físico
- Emocional
- Intelectual
- Social
- Financiero
- Medio Ambiente
- Espiritual

Descarga acá abajo el PDF y ve qué actividades habrá en tu campus.

LEE TAMBIÉN: