

¿QUIERES SER SOCIO(A) DEL SERVICIO DE BIENESTAR?

Conoce cómo puedes asociarte y todos los beneficios a los que puedes acceder

[AQUÍ](#)



¿QUIERES SABER CÓMO PREVENIR Y MANEJAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS?

Aquí te compartimos algunas recomendaciones generales que aprendimos en la charla del Ciclo de Autocuidado sobre situaciones de riesgos asociadas al consumo.

- 🔍 Estimula tu autoestima y habilidades sociales.
- 🔍 Crea una autoimagen positiva.
- 🔍 Aprende sobre los límites
- 🔍 Busca algún suplemento para hacer la transición.
- 🔍 Comunícate más con otros y apóyate en tus amigos y familiares.
- 🔍 Realiza psicoterapia expresiva de apoyo.
- 🔍 Si es necesario, también puedes hacer psicoterapia familiar.
- 🔍 Realiza más y mejor actividad física

¿Te interesa saber más? Revisa [AQUÍ](#) más información al respecto.



PORQUE NOS PREOCUPAMOS DE TU SALUD Y LA DE TU GRUPO FAMILIAR, TENEMOS ESTE CONVENIO PARA TI.

Revisa [AQUÍ](#) nuestro convenio con el Instituto Oncológico FALP - Fundación Arturo López Pérez. Institución con más de 65 años de experiencia en el tratamiento del cáncer y otras enfermedades, que cuenta con una gran cobertura en tratamientos hospitalarios y ambulatorios.



CELEBREMOS EL MES DE LA NIÑEZ CON ESTE ENTRETENIDO CONCURSO DE PINTURA.

Tema: Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

Todas las niñas y niños entre 4 y 12 años pueden participar

Envío de dibujos hasta el lunes 23 de agosto 2021 al mail bienestarind@ind.cl.

¡¡Revisa [AQUÍ](#) las categorías y los entretenidos premios que tenemos para los ganadores!!



EXCLUSIVO SOCIOS Y SOCIAS SERVICIO DE BIENESTAR:

¡Con Sura reembolsar tus medicamentos en línea nunca fue tan fácil! Disponible para farmacias Ahumada, SalcoBrand y Cruz Verde

Conoce más sobre este servicio [AQUÍ](#)

¿Tienes consultas? envíasalas al correo bienestarind@ind.cl

