



**UJI Hábitat
Saludable ofrece
cursos sobre el
cuidado de la salud**

UJI Hábitat Saludable ha programado una serie de cursos *on line* para mejorar las habilidades y competencias del estudiantado universitario en el cuidado de la salud propia y de las personas próximas, dada la importancia de cuidar al máximo los estilos vida propios y los del entorno en las circunstancias actuales.

En concreto, se abordarán temas como la alimentación saludable, la gestión adecuada de las emociones y el estrés y la prevención del consumo de sustancias, así como los riesgos que puede comportar la realización de ciertas conductas como el juego *on line*. Diferentes profesionales compartirán su experiencia. ≡