



DIPLOMADO

Envejecimiento exitoso

Coordinación: Mtra. Graciela Casas Torres

Objetivo general:

Proporcionar conocimientos que permitan incrementar y desarrollar las habilidades y actitudes necesarias para vivir satisfactoriamente esta etapa de la vida.

Dirigido a personas mayores de 50 años



MÓDULOS

- Actividad física, fundamentos
- Nutrición
- Cuidando tu salud
- Los nuevos retos familiares
- Cambios emocionales, psicológicos y sociales
- Sexualidad
- Expresión corporal y verbal
- Redes sociales
- Aspectos legales
- Miradas alternativas
- Proyecto de vida

Duración: 230 hrs.

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**

Informes e inscripciones:
5601-4319, 5605-7985, 5605-7759 y 5605-1047
cec.adistancia@yahoo.com.mx
Lunes a viernes 9:30 a 15:00 y 17:00 a 20:30 horas