

AYUNTAMIENTO EL LIMÓN
RUTAS DE RECOLECCIÓN DE BASURA

LUNES	LA CALABAZA - LA 14 - LA SABANA - EL LIMÓN - LA U - LOS JARDINES - BOROJOL
MARTES	HIGO DE AGUA - PÉREZ ARRIBA - PÉREZ ABAJO - MACORÍS - LA U - BARRIO LINDO - LAS CACOBAS
MIÉRCOLES	LA CUMBRE - EL AGUICATE - LA CUESTA - EL CARACOL - EL LIMÓN
JUEVES	LA CALABAZA - LA 14 - LA SABANA - EL LIMÓN - LA U - LOS JARDINES
VIERNES	HIGO DE AGUA - PÉREZ ARRIBA - PÉREZ ABAJO - MACORÍS - LA U - BARRIO LINDO - LAS CACOBAS - BOROJOL

¡POR EL LIMÓN QUE TODOS QUEREMOS!

JUNTA DE DISTRITO MUNICIPAL EL LIMÓN V.G.

CONSEJOS PARA EL AUTOCUIDADO
CÁNCER DE MAMA

NORMALIZA TUS EMOCIONES

El estrés ocasionado por el diagnóstico de cáncer puede afectar tu vida diaria y tu capacidad emocional, afectando así tu bienestar físico y emocional.

- Busca de información sobre tu diagnóstico y tratamiento.
- Habla con tu familia y amigos.
- Considera la posibilidad de acudir a un psicólogo.
- Practica técnicas de relajación.
- Mantén un diario de tus emociones.

EFFECTOS SECUNDARIOS

El cáncer, los tratamientos y el estrés ocasionado por el diagnóstico pueden ocasionar efectos secundarios que afectan tu calidad de vida.

- Pérdida de peso.
- Fatiga.
- Cambios en el apetito.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Cambios en la apariencia física.

CUIDADOS ESTÉTICOS

El diagnóstico de cáncer puede afectar tu imagen personal y tu autoestima.

- Mantén una buena higiene personal.
- Usa ropa cómoda y adecuada.
- Evita el uso de maquillaje.
- Mantén tu cabello limpio y saludable.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Una alimentación saludable puede ayudarte a mantener tu salud y a combatir los efectos secundarios del cáncer.

- Come alimentos saludables.
- Evita el consumo de alcohol.
- Evita el consumo de alimentos procesados.
- Mantén un peso saludable.

ESTILO DE VIDA ACTIVA

Mantener una práctica física activa puede ayudarte a mejorar tu salud y a combatir los efectos secundarios del cáncer.

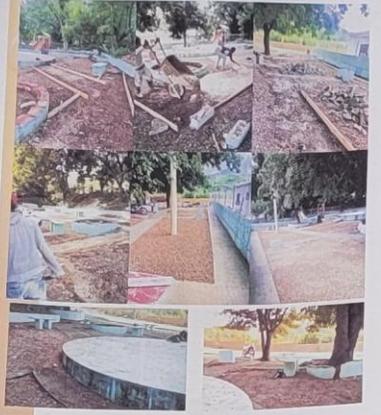
- Realiza ejercicio regularmente.
- Evita el consumo de tabaco.
- Limita el consumo de alcohol.
- Mantén un peso saludable.

PIDE AYUDA PROFESIONAL

El diagnóstico de cáncer puede ser una experiencia difícil y abrumadora. No dudes en buscar ayuda profesional.

- Busca apoyo emocional.
- Consulta con tu médico.
- Busca apoyo espiritual.
- Mantén un diario de tus emociones.

Seguimos trabajando en esta ocasión estamos reparando el Parque de Pociiguita



Anunciamos el inicio de la reconstrucción de todos los caminos vecinales

Es responsabilidad nuestra mantener en buen estado las vías públicas, por tal razón nos mantenemos observando y dando respuesta a todas las problemáticas que se presenten. En esta ocasión nos encontramos en la calle Emilio Méndez en el Centro del Limón.

OCTUBRE
MES DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Mes de concientización sobre el cáncer de mama

Una detección temprana aumenta las probabilidades de curar esta enfermedad.

Seguimos dando mantenimiento a los patrimonios de nuestro territorio, en esta ocasión se observa el Parque del Limón, limpio y funcionando de manera eficiente para satisfacer la necesidad de la comunidad y sus visitantes.

JUNTA DE DISTRITO MUNICIPAL EL LIMÓN V.G.
BOLETÍN INFORMATIVO DEL MES DE OCTUBRE DEL AÑO 2023

OCTUBRE, EL MES ROSA DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

Por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud el 19 de octubre se celebra mundialmente el día internacional de la lucha contra el cáncer de mama con el objetivo de crear conciencia y promover que cada vez más mujeres accedan a controles, diagnósticos y tratamientos oportunos y efectivos.

5 Octubre Día Mundial de las y los Docentes

5 de Octubre Día Mundial de las y los Docentes

Celebrado anualmente el 5 de octubre desde 1994, el Día mundial de las y los docentes conmemora el aniversario de la suscripción de la Recomendación de la OIT y la UNESCO relativa a la Situación del Personal Docente (1966)

Ser docente ofrece la oportunidad única de generar un impacto transformador en las vidas de los otros, ayudando a construir futuros sostenibles y brindando satisfacción personal. Sin embargo, el mundo se enfrenta a una escasez global de docentes sin precedentes, agravada por el deterioro de las condiciones laborales y de su estatus social.

HORARIO LABORAL

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes

8:00am a 2:00pm

RANKING MUNICIPAL

MUNICIPIO	INDICADOR	VALOR	CLASIFICACIÓN
San Juan	Índice de Desarrollo Humano	0.750	1
San Juan	Índice de Desarrollo Humano	0.745	2
San Juan	Índice de Desarrollo Humano	0.740	3
San Juan	Índice de Desarrollo Humano	0.735	4
San Juan	Índice de Desarrollo Humano	0.730	5
San Juan	Índice de Desarrollo Humano	0.725	6
San Juan	Índice de Desarrollo Humano	0.720	7
San Juan	Índice de Desarrollo Humano	0.715	8
San Juan	Índice de Desarrollo Humano	0.710	9
San Juan	Índice de Desarrollo Humano	0.705	10

REPORTA UN PROBLEMA DE TU COMUNIDAD
via WhatsApp

Envía un mensaje al (829) 213-4300 informando sobre un problema o necesidad de tu sector, y nuestro equipo dará asistencia lo más pronto posible en el marco de nuestras posibilidades