

Registro N°: 10 Región: Atacama

REGISTRO DE ACTIVIDADES

1. Identificación de la actividad (marcar con una X)

	Diálogo Participativo		Evento Regional
	Presupuesto Participativo		Actividad Participación Ciudadana
	Consulta Ciudadana		Otro, mencionar
X	Conversatorio		

2. Antecedentes de la actividad:

Tema	Estilos de Vida Saludable y Mindfulness como Herramienta de Autocuidado.
Breve descripción actividad	A través de un conversatorio referente a la vida saludable y técnicas de autocuidado, familias pueden conocer estrategias que les permitan favorecer la atención plena en la crianza. Es importante en el contexto actual que estamos viviendo dialogar sobre temas de interés, que permitan fortalecer el vínculo de padres e hijos.
Fecha	31 de agosto 2021
Lugar (dirección)	Plataforma Teams
Comuna	Copiapó – Huasco – Chañaral
Región	Atacama
Facilitadores (apoyos profesionales)	Elisabeth Castro Rivera, psicóloga Oficina Buen Trato, JUNJI. Valeria Angulo Madariaga, encargada de Participación Ciudadana.

1. **Participantes** (se debe adjuntar listado de asistencia)
 - Subdirector de Comunicaciones y Ciudadanía, Sr. Francisco Esquivel Villanueva.
 - Encargada Regional de Participación Ciudadana, Srta. Valeria Angulo Madariaga.
 - Encargada Regional Sistema Integral de Atención Ciudadana, Sra. Gloria Velásquez Jeraldo.
 - Psicóloga, Oficina de Buen Trato; Srta. Elisabeth Castro rivera
 - Familias y apoderados Jardines Infantiles de la provincia de Copiapó, Chañaral, Huasco.

Tipología Organización Comunitaria	Mujeres	Hombres	Total, por organización
Centros de Padres y Apoderados	20	2	22
Organizaciones territoriales (Junta de vecinos, Uniones Comunales)	----	----	----
Organizaciones funcionales (Club de Adultos Mayores, Club deportivos, entre otros)	----	----	----
Corporación, fundación	----	----	----
Funcionarios/as	3	2	5
Total, asistentes por sexo	23	4	27

3. Objetivos de la actividad

Sensibilizar a las familias de JUNJI Atacama respecto a la importancia de incorporar estilos de vida saludable a través de acciones esenciales de atención plena (mindfulness) conexión con otros y búsqueda de la calma en su diario vivir.

4. Metodología de trabajo

Se entregan orientaciones antes de iniciar la actividad, para silenciar micrófonos y realizar consultas a través del chat o levantando la mano en el icono de la plataforma.

Presentación y bienvenida de participantes:

Se da la bienvenida a los participantes y se entrega un saludo en nombre del director regional don Luis Campusano Kemp; se presenta a los profesionales presentes y se contextualiza el tema del conversatorio, mencionando la importancia de generar estilos de vida saludable a través de la pausa y búsqueda de la calma.

Exposición del tema:

Elisabeth Castro, inicia el tema mencionando los estados de alerta del estrés y como podemos incentivar a generar estilos de vida saludable a través de:

- Alimentación
- Actividad física
- Descanso
- Actitud positiva
- Emociones

Se realizan dos preguntas a los asistentes:

1. ¿Cómo me estoy cuidando?
2. ¿Cómo estoy cuidando a otros?

La atención plena favorece el desarrollo de habilidades prácticas que permiten a los niños, adolescentes y padres relacionarse con lo que sucede en ellos y en su entorno con mayor sabiduría y compasión.

Cuando los niños y adultos nos concentramos en una experiencia del momento presente (sensación de respiración o sonidos en una habitación) nuestras mentes tienden a inquietarse y se abre un espacio en ellas que les permite percibir lo que está sucediendo con mayor claridad. Se solicita a los participantes realizar ejercicios de respiración guiados por la profesional Elisabeth Castro.



Se presentan ejercicios prácticos para la atención plena en la crianza; generar vínculo a través del abrazo y realizar un vaivén (mecer) y ambos cantan en conjunto “te deseo lo mejor, te deseo lo mejor, todo el día te deseo lo mejor”

Otros de los ejercicios prácticos en la atención plena son:

- Identificar 5 cosas que puedes ver
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que puedes escuchar
- 2 cosas que puedes oler
- 1 cosa que puedes degustar.

Diálogo grupal y reflexión

Se genera un espacio de consultas y conversación con los participantes, donde pueden manifestar sus opiniones y experiencias referente a la atención plena.

Familias exponen la importancia de transmitir a sus hijos la calma y relajación en situaciones de crisis a través de la respiración y observación del entorno.

Finalización

Se finaliza la actividad agradeciendo a las familias participantes y profesionales presentes en el conversatorio participativo.

Familias agradecen el encuentro de generar actividades que permitan favorecer en situaciones de estrés que se han incrementado en pandemia.

5. Resultados Obtenidos

Se entregó a las familias estrategias de respiración, vinculación y anclaje sensorial para ser utilizados en momentos de estrés, principalmente para nuestro contexto actual. Familias participantes comparten sus experiencias y entregan su opinión referente a la atención plena en la crianza y las estrategias que han implementado para la vida saludable.

6. Recepción consultas, inquietudes o sugerencias

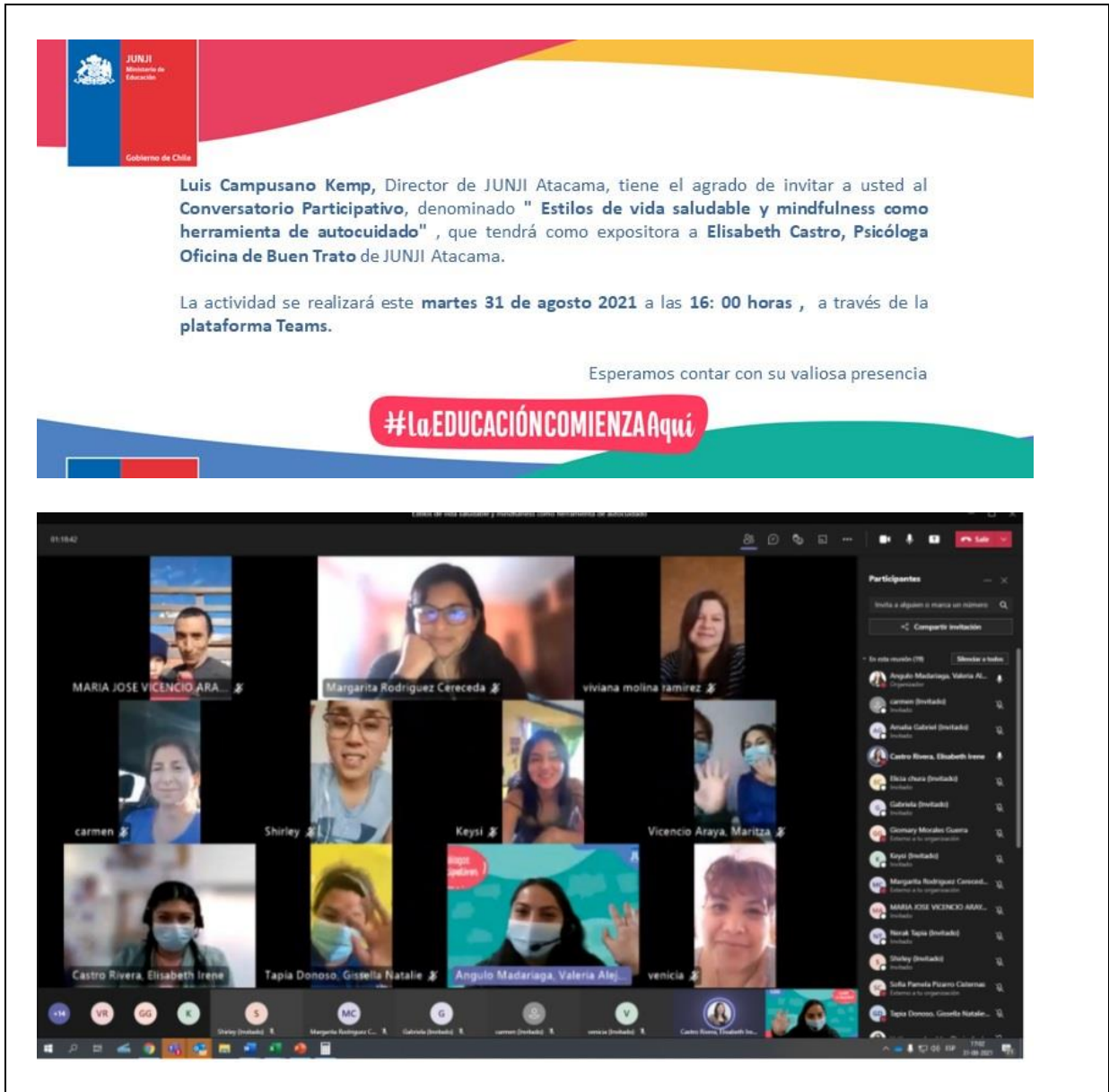
Se resuelven todas las preguntas y consultas planteadas por las familias en el momento de la actividad.

7. Conclusiones y/o compromisos

Las familias participantes agradecen el encuentro y manifiestan el interés en conocer diversas técnicas para la atención plena; felicitando a la profesional Elisabeth Castro.

No se generan compromisos.

8. Difusión de la actividad



Luis Campusano Kemp, Director de JUNJI Atacama, tiene el agrado de invitar a usted al **Conversatorio Participativo**, denominado " **Estilos de vida saludable y mindfulness como herramienta de autocuidado**", que tendrá como expositora a **Elisabeth Castro, Psicóloga Oficina de Buen Trato** de JUNJI Atacama.

La actividad se realizará este **martes 31 de agosto 2021** a las **16:00 horas**, a través de la **plataforma Teams**.

Esperamos contar con su valiosa presencia

#La EDUCACIÓN COMIENZA Aquí

Nombre del Encargado Regional de participación Ciudadana	Valeria Angulo Madariaga
Fecha de Envío	01/09/2021