



Taller de "Salud Mental" y de Autocuidado en Penciahue

En el salón auditorio municipal de Penciahue, con la visita del Alcalde, José Miguel Tobar, el Programa Red Local de Apoyos y Cuidados realizó una jornada enfocada en la concientización sobre la "Salud Mental", con el propósito de fortalecer el bienestar emocional de las personas usuarias del programa.

La actividad fue dirigida por la profesional del área de psicología y contó con el apoyo del equipo interdisciplinario, promoviendo

una instancia educativa y participativa. Se desarrolló una charla informativa sobre la importancia del cuidado mental, los desafíos que enfrentan las personas en el día a día, y las estrategias disponibles para promover el autocuidado.

Posteriormente, se realizaron dinámicas grupales que facilitaron el diálogo y la reflexión, permitiendo que cada participante explorara sus emociones, compartiera experiencias y adquiriera herramientas

para fortalecer su salud mental. ??

Esta jornada forma parte de las acciones comunitarias impulsadas por el programa para ofrecer espacios de apoyo psicosocial, contención y orientación integral.

Asimismo, es importante señalar que, dicho programa es posible gracias al convenio y financiamiento del Ministerio de Desarrollo Social y Familia con el municipio.