

EN EL MARCO DEL MES DE LA JUVENTUD

Estudiantes participaron en taller de Risoterapia

CURICÓ. En la actividad participaron alumnos del Liceo Politécnico Curicó (anexo Cordillerilla), Escuela Holanda y el Colegio Polivalente Japón, quienes disfrutaron y se relajaron de buena gana.

El taller de Risoterapia tuvo como objetivo incentivar a los jóvenes a cuidar su salud mental y entregar un espacio de distensión en la rutina diaria, donde se conversó sobre la depresión, la ansiedad y cómo pedir ayuda en esas circunstancias.

Pier Cortés, de 15 años y alumno del Liceo Politécnico Curicó, anexo

Cordillerilla, valoró la instancia de poder participar. "Bien porque se puede aprender sobre las emociones y cómo controlar la ansiedad", sostuvo.

ALIANZA

El encargado de la oficina de la Juventud, José Manuel Rodríguez, explicó los lineamientos de este tipo de actividades. "En el fondo es poder sacar a los jóvenes de la rutina, cuidar la salud mental, hablar de la ansiedad, de depresión y que los jóvenes perciban en la risa y en la buena energía una necesidad de divertirnos, porque se ha

perdido un poco eso en la sociedad en general", aseguró.

En tanto, el coordinador regional del programa "Hablemos de Todo" del Instituto Nacional de la Juventud, Injuv, Patricio Mena, señaló la relevancia de trabajar en conjunto.

"Para nosotros esto es muy importante, somos una oficina regional de juventud y establecemos coordinaciones permanentes con las oficinas municipales de cada una de las comunas. Nosotros estamos colaborando permanentemente en la ejecución de diferentes actividades", apuntó.



Un grato momento vivieron los participantes de esta iniciativa.