

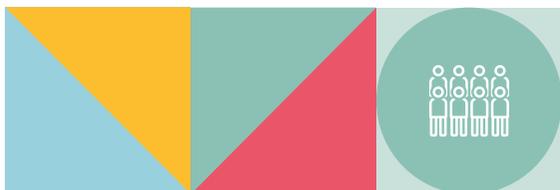


Dinámicas de autocuidado colectivo

Marzo 2025



Orientaciones para la ejecución de Dinámicas de Autocuidado Colectivo

**Autoría:**

Programa **Hablemos de Todo**, Instituto Nacional de la Juventud

Revisión:

Departamento de Coordinación Programática, Instituto Nacional de la Juventud

Edición:

Departamento de Comunicaciones e informaciones, Instituto Nacional de la Juventud

Material elaborado por:

Natalia Silva Fischer, Asesora Técnica PNUD Programa **Hablemos de Todo**, Instituto Nacional de la Juventud

Colaboración:

Liliana Loyola Apablaza, Coordinadora Nacional Programa **Hablemos de Todo**, Instituto Nacional de la Juventud

María Consuelo Andrade Solís, Analista Programa **Hablemos de Todo**, Instituto Nacional de la Juventud

Juan Antonio Pavez González, Analista Programa **Hablemos de Todo**, Instituto Nacional de la Juventud

Diseño:

Felipe Ahumada, Departamento de Comunicaciones e informaciones, Instituto Nacional de la Juventud

Diseño y diagramación:

Máximo Trujillo y Conchita Rosado • El Buque Comunicación

Contenido

- 1** Consideraciones Pág. 4
 - ¿Qué es esta cartilla? Pág. 5
 - ¿Qué es el Programa Hablemos de Todo? Pág. 5
- 2** ¿Qué son las Dinámicas de Autocuidado Colectivo? Pág. 7
 - ¿Cuál es el objetivo de las Dinámicas de Autocuidado Colectivo? Pág. 8
 - ¿Cuál es la metodología de las Dinámicas de Autocuidado Colectivo? Pág. 8
- 3** Recomendaciones y herramientas para la ejecución Pág. 11
 - Estructura Base Pág. 16

 Anexo Pág. 24

Consideraciones

1



¿Qué es esta cartilla?

Es una herramienta de trabajo con información relevante para facilitar que profesionales y contrapartes que ejecutan Dinámicas de Autocuidado Colectivo en coordinación con los equipos regionales del Instituto Nacional de la Juventud, puedan desarrollarlas de acuerdo a su metodología y al propósito del Programa **Hablemos de Todo**.

¿Qué es el Programa Hablemos de Todo?

El Programa **Hablemos de Todo** (HDT) es parte de la oferta programática permanente del Instituto Nacional de la Juventud (INJUV). El 2020 se crea como un espacio de información y contención para la promoción de conductas de bienestar y autocuidado en jóvenes entre 15 y 29 años.

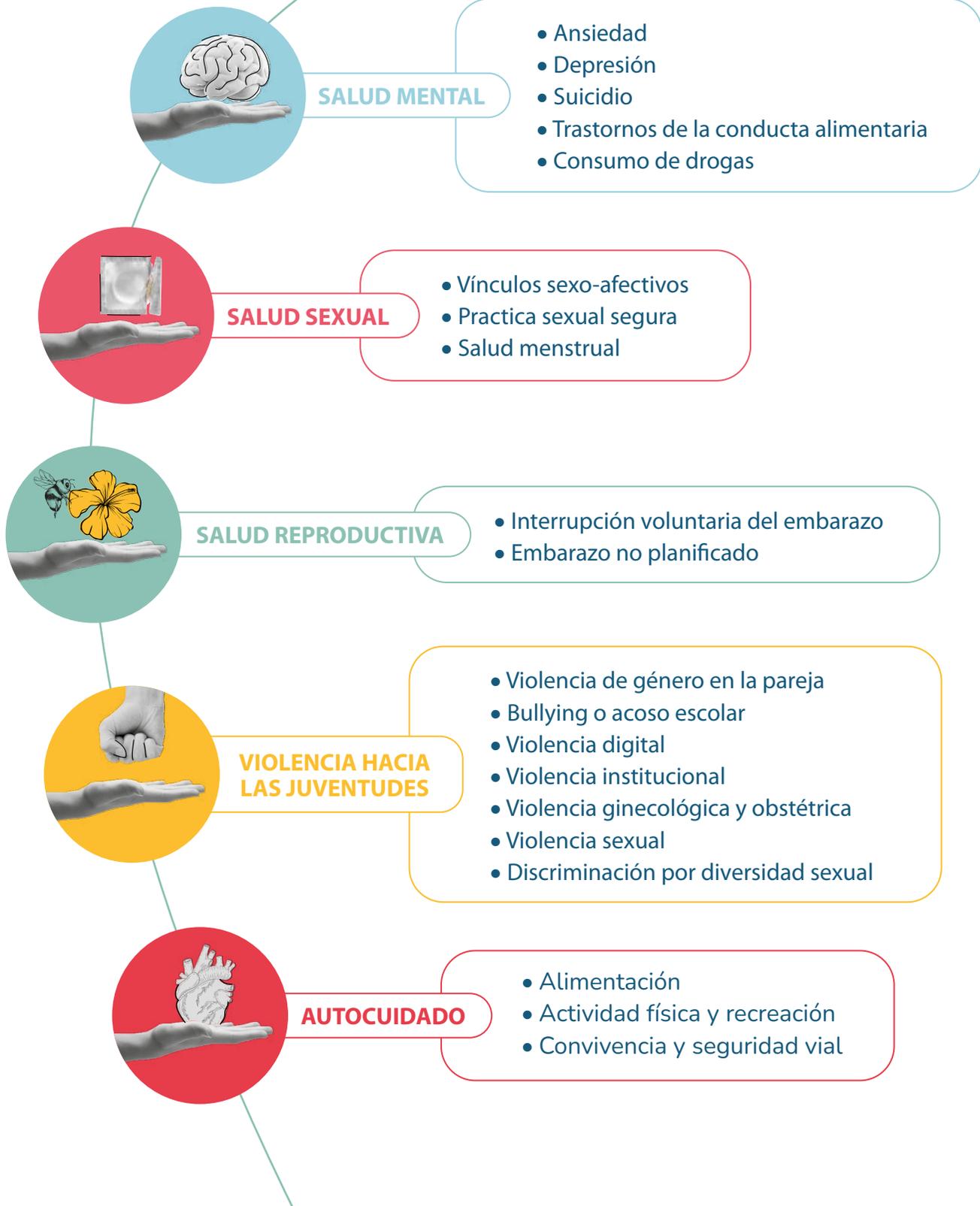
Para lograr lo anterior, **Hablemos de Todo**, despliega una estrategia digital y una estrategia territorial. La primera, se implementa en el sitio web <http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>, con información relativa a las temáticas (Tabla 1) y con un servicio de **Chat de Atención Psicosocial** en línea anónimo y gratuito, atendido por profesionales de la psicología, que otorga contención y orientación sobre situaciones asociadas a ámbitos de salud, violencia y autocuidado.

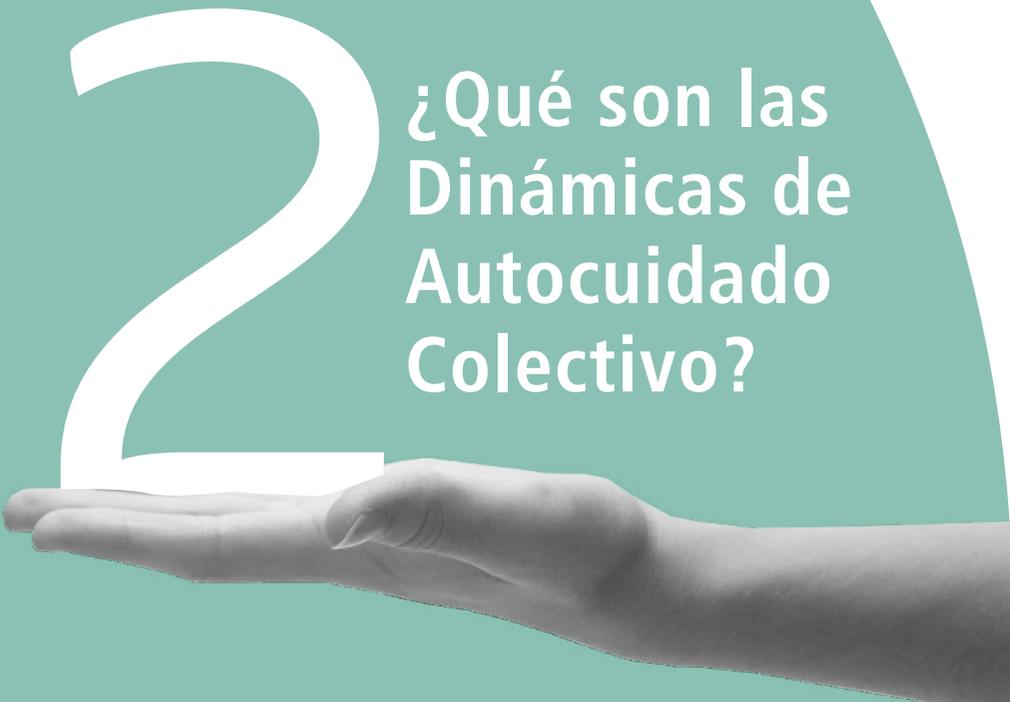
Y, por otro lado, el programa ejecuta actividades territoriales a lo largo del país, que buscan promover y/o fortalecer factores protectores para el bienestar y autocuidado de las juventudes, desde un espacio seguro, participativo y experiencial. En este contexto se enmarcan las **Dinámicas de Autocuidado Colectivo**.



Su objetivo es contribuir al desarrollo de las potencialidades de las juventudes, como ciudadanas y ciudadanos activos, autónomos y responsables, proporcionándoles información basada en evidencia, de manera oportuna y pertinente, para la toma de decisiones adecuadas, respecto a su bienestar y autocuidado.

TABLA 1: Temáticas y subtemáticas (2023 - 2025)



A hand is shown from the right side, holding a large, white, stylized question mark. The hand is positioned as if presenting the question mark. The background is a teal circle with a pattern of smaller, lighter teal question marks on the left side.

¿

¿Qué son las
Dinámicas de
Autocuidado
Colectivo?

¿Qué son las Dinámicas de Autocuidado Colectivo?

Son actividades prácticas, diseñadas para que jóvenes y adolescentes puedan acceder a espacios grupales de autocuidado. Estas actividades tienen un gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, siendo una estrategia relevante para la protección del bienestar integral de las juventudes.



DURACIÓN
90 minutos
en adelante

PARTICIPANTES
20 jóvenes en
adelante



¿Cuál es el objetivo de las Dinámicas de Autocuidado Colectivo?

Promover hábitos de autocuidado, en jóvenes entre 15 y 29 años, mediante la ejecución de actividades grupales enfocadas en alimentación, actividad física, recreación y convivencia vial, para que cuenten con estrategias de autocuidado para la protección de su bienestar integral.

¿Cuál es la metodología de las Dinámicas de Autocuidado Colectivo?

La metodología de las Dinámicas de Autocuidado Colectivo está conformada por una **Estructura Base (Tabla 2)** mapa de ruta con las etapas centrales de la metodología, el cual debe utilizarse como una guía hacia el logro del objetivo de cada actividad. Por lo mismo, si bien la Estructura Base debe resguardarse, ante imprevistos y la diversidad de las juventudes, existe un margen de cambio en el desarrollo de cada etapa.

Esta metodología ha sido diseñada para ser ejecutada por una o más monitoras o monitores **con experiencia comprobable en actividades relacionadas con alimentación, o actividad física, o recreación o convivencia vial**. Además, las y los monitores deben tener habilidades para transmitir esta información de manera práctica (no teórica), enseñando acciones concretas que pueda realizar periódicamente y de manera autónoma una persona o grupo, para cuidar su bienestar y que, a largo plazo, puedan convertirse en hábitos de autocuidado.

TABLA 2: Estructura Base Dinámicas de Autocuidado Colectivo



AUTOCONCIENCIA

En esta etapa es central que las y los participantes se familiaricen con el concepto de autocuidado y tomen consciencia sobre la carga que le dan en su propia vida, reflexionando sobre la importancia de realizar este tipo de actividades de manera periódica.



AUTOPROTECCIÓN

Este momento es cuando se ejecuta la actividad práctica de autocuidado que convocó a la actividad. Esta actividad debe ser previamente determinada en relación a alimentación, actividad física, recreación y convivencia vial.



AUTOGESTIÓN

Espacio de cierre para que las y los participantes intercambien reflexiones y emociones en relación con la actividad. En esta etapa la, las o los monitores a cargo deben relevar que el autocuidado es un factor protector para el bienestar biopsicosocial y por lo tanto, es importante que continúen gestionándolo de manera autónoma.

Elaboración: Asesora Técnica PNUD Programa **Hablemos de Todo**

● Importante

- Para la correcta ejecución de las actividades descritas en esta cartilla, la participación de cada joven debe ser voluntaria.
- Cada una de las etapas descritas deben ser adaptadas al grupo y al lugar donde se ejecutará la actividad.
- Antes, durante o después de cada una de las etapas de la Estructura Base, las o los ejecutores pueden integrar dinámicas que les parezcan pertinentes y que enriquezcan la actividad.
- En esta cartilla se incluyen algunas herramientas dinamizadoras para dinamizar la actividad.





3

Recomendaciones
y herramientas
para la ejecución

Cada Dinámica de Autocuidado Colectivo debe integrar dinámicas que faciliten la concientización del autocuidado en las juventudes, mediante la ejecución de actividades prácticas enfocadas en: alimentación, actividad física, recreación y convivencia vial. A continuación, se indican algunas recomendaciones prácticas y herramientas dinamizadoras para facilitar la ejecución.

Análisis del entorno

El análisis del entorno permite ajustar la actividad a las personas y al lugar donde se ejecutará. Este análisis ayudará a proponer un diseño de la actividad pertinente que permita alcanzar su objetivo. Por esto, es recomendable realizar una visita antes de planificar.

Aspectos a considerar para la visita

- ¿En qué contexto estamos organizando la actividad?
- ¿La necesidad surge de las juventudes o de adultos?
- ¿Cuál es el rango etario de las y los participantes?
- ¿Los y las participantes se conocen previamente?
- ¿Existe un lugar adecuado para la actividad? ¿permite comodidad?
- ¿Hay adolescentes o jóvenes con algún tipo de discapacidad? ¿El lugar cuenta con acceso universal?
- ¿De cuánto tiempo se dispone para el desarrollo de la actividad?
- ¿La actividad necesita seguros de accidentes personales?



Bienvenida

En toda actividad se recomienda recibir a las y los participantes de una manera cordial y entretenida. Además, en esta etapa es importante presentar al Instituto Nacional para la Juventud y al Programa **Hablemos de Todo**, enfatizando en el propósito del Programa y el objetivo de la actividad. También puede ser pertinente dar un espacio para presentar el lugar de ejecución (Ejemplo: Municipio, Establecimiento, etc.).

Consejos prácticos

- Revisar y probar antes de la actividad los materiales a utilizar.
- En caso de ser necesario, disponer de elementos de protección personal y de seguros de accidentes personales pertinentes.
- Considerar conocer los nombres y pronombres de las personas participantes y que se conozcan entre sí.
- Establecer las condiciones para desarrollar la actividad (Encuadre). Esto se refiere a la delimitación clara de objetivo de la actividad, metodología, tiempos y normas básicas de participación y respeto a las instrucciones dadas por las y los monitores.



Presentación

Para propiciar la confianza entre las y los participante se sugiere desarrollar una actividad dinamizadora para presentarse. Estas pueden variar de acuerdo al contexto y **deben ser adaptadas** a la edad la cantidad de participantes, a sus características y al espacio disponible. A continuación, se presentan algunas **herramientas dinamizadoras**:

1 Caras serias

Para ejecutar esta dinámica se sugiere que quienes participen se sientan cómodas con la posibilidad de expresarse a través de gestos y humor.

- Se forman dos filas con la misma cantidad de personas participantes, mirándose mutuamente, formando parejas.
- Cada participante debe hacer muecas o contar algún chiste para hacer reír a su pareja y, entre medio, decir su pronombre y nombre.
- La dinámica continúa hasta que todas y todos hayan compartido.
- En caso de haber una o más participantes con discapacidad del habla y/o auditiva, se sugiere disponibilizar recursos para escribir.

SE FORMAN
2 FILAS



Hacer reír a su pareja
con muecas o chiste



2 La pelota musical

- La o el monitor invita a sentarse en círculo. Entrega una pelota que las y los participantes deben pasarse de mano en mano, al son de música.
- Cuando la o el facilitador detiene la música la persona que ha quedado con la pelota dice su pronombre, su apodo favorito, junto a la música o grupo musical favorito.
- El ejercicio dura hasta que se presentan todas y todos.
- Si una persona que ya se presentó queda nuevamente con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.
- En caso de haber una o más participantes con discapacidad del habla y/o auditiva, se sugiere llevar algún objeto que, al ser levantado por el o la monitora, indique que se debe detener la pelota, así como también, disponibilizar recursos para escribir.



3 Gente a gente

- Se forman dos círculos concéntricos, uno dentro del otro, con las y los participantes, quienes deben mirarse, formando parejas.
- Las parejas deberán presentarse indicando pronombre, el apodo que le dice su familia y lo que le gusta hacer en su tiempo libre.
- Cuando la o el monitor diga “gente a gente”, uno de los círculos deberá desplazarse un lugar hacia la derecha, conformándose nuevas parejas. En caso de haber una o más participantes con discapacidad del habla, se sugiere que escriba su presentación. Además se sugiere llevar algún objeto que, al ser levantado por el monitor o monitora, indique que se debe desplazar, así como también, disponibilizar recursos para escribir.



4

Nos vamos de fiesta

- Se forma un círculo con todas y todos los participantes.
- La o el facilitador solicita que cada participante comparta en voz alta su pronombre, apodo y lo que se llevaría a una fiesta imaginaria.
- Luego, la o el participante del lado continúa con la misma dinámica hasta que se han presentado todas y todos.
- En caso de haber participantes con discapacidad del habla y/o auditiva, se sugiere llevar hoja y papel para que todas y todos escriban su pronombre y apodo, y dibujen el objeto que llevarían a la fiesta.

SENTARSE EN
CÍRCULO



Participante se presenta
e informa lo que se
llevaría a una fiesta
imaginaria



Para considerar previa selección de la herramienta dinamizadora

- ¿Puede desarrollarse en cualquier rango etario?
- ¿Sirve si los participantes ya se conocen?
- ¿Se ajusta al espacio disponible o es necesario un espacio amplio?
- ¿Una o un participante con discapacidad puede realizarla?



ESTRUCTURA BASE

Como se señala anteriormente, las Dinámicas de Autocuidado Colectivo cuentan con una metodología llamada Estructura Base. A continuación, se señalan algunos aspectos para considerar en cada etapa.

Autoconsciencia

Lo central de esta etapa es que las y los participantes conozcan el concepto de autocuidado e identifiquen cuanta importancia y cuánto tiempo le dedican en su vida. Además, esta etapa permite que se conozcan entre sí y se conecten con el momento actual para dar paso a la actividad de autoprotección.

Herramientas dinamizadoras para potenciar la conversación

1 Conectarse con el ahora

- Sentar a las personas en círculo, lo más cómodamente posible.
- Invitar a dejar el celular en silencio y respirar profundo tres veces.
- La o el monitor proporciona una definición de autocuidado.
- Luego les pide que en un minuto identifiquen, silenciosamente, el autocuidado en sus vidas y cómo se sienten cuando lo ejecutan.
- Solicitar que voluntariamente compartan lo que reflexionaron.



2 Preguntas gatilladoras

- Sentar a las personas en círculo, lo más cómodamente posible.
- Se plantean preguntas que inviten a reflexionar en conjunto, como:
 - ¿El autocuidado es para personas flojas?
 - ¿El autocuidado es un lujo o una necesidad?
 - ¿El autocuidado me hace egoísta o generosa?
- Para terminar se les proporciona la definición de autocuidado.



Aspectos para considerar

- La o el monitor debe realzar en todo momento la importancia del autocuidado.
- Esta etapa requiere un lugar cómodo para conversar, donde se le pueda dedicar tiempo para ingresar en un ambiente de tranquilidad y confianza que prepare para vivir la experiencia.
- No se debe utilizar material de apoyo, sino solamente la **escucha activa**, es decir, prestar atención e interés a lo que otra persona dice, intentando comprender, sin interrumpir ni juzgar.
- Se sugiere transmitir que en este espacio se les escuchará respetuosamente.



Autoprotección

Esta etapa se enfoca en la experimentación de una actividad práctica grupal, relacionada con temáticas relativas a alimentación o actividad física o recreación o convivencia vial, mediante la cual se pone a disposición de las juventudes un espacio seguro para el autocuidado que promueve su bienestar físico y mental. Esta actividad práctica es una “herramienta de autocuidado”.

Herramientas de autocuidado

Son acciones que permiten llevar a cabo un cuidado consciente de una y uno mismo, mediante prácticas como, por ejemplo, momentos de descanso, reflexión, ejercicio, conexión con el entorno, entre otros, las que contribuyen directa y activamente al bienestar físico, mental, emocional y social de la persona lo que, a su vez, mejora la calidad de vida y promueve el equilibrio personal, fortaleciendo su bienestar y salud integral.

A continuación, se describen algunos ejemplos de herramientas de autocuidado:

1 Ciclocorrida

- Ejecutar una actividad donde las personas puedan participar con bicicleta o a pie, corriendo o trotando.
- Seleccionar un trayecto seguro y accesible para ciclistas y peatones.
- Crear categorías por edad (15 a 18, 19 a 14, 25 a 29), modalidad (ciclismo, carrera, trote) o nivel de habilidad.
- Desarrollar una charla breve sobre seguridad y convivencia vial antes de la actividad y resguardar que las y los participantes utilicen elementos de seguridad.
- Incluir puntos de hidratación, asistencia médica y descanso.
- Asignar voluntarios para guiar a participantes en la ruta y supervisar que respeten las normas de seguridad establecidas.



2 Yoga al aire libre

- Ejecutar una actividad para promover el bienestar físico y mental y fomentar la conexión con la naturaleza.
- Escoger un espacio al aire libre, accesible, tranquilo (parque, playa, plaza) y asegurarse de que el lugar cuente con sombra, baños cercanos y seguridad.
- Establecer un espacio organizado para la práctica, con marcas o zonas asignadas.
- Solicitar a las y los participantes llevar sus propios mats, toallas o mantas.
- Comenzar con una breve charla sobre mindfulness.
- Instruir sobre la importancia de hidratarse y protegerse del sol.



3 Cocina tu propio huerto

- Ejecutar una actividad para promover la alimentación saludable y sostenible.
- Elegir un espacio adecuado para sembrar y cocinar (huerto comunitario, parque, centro juvenil).
- Diseñar dos bloques: uno para enseñar sobre cultivo y otro para preparar una receta simple.
- Solicitar que las personas traigan utensilios básicos.
- Explicar brevemente sobre huertos urbanos y su importancia.
- Preparar recetas utilizando ingredientes frescos del huerto.
- Proveer guantes, sombreros y agua para los participantes.
- Compartir y degustar los platillos preparados.
- Invitar a participantes a llevarse sus macetas y continuar cuidándolas en casa.



4 Paseo cultural

- Ejecutar una actividad para promover la reflexión y la recreación a través de la cultura.
- Seleccionar un enfoque específico: arte, historia, arquitectura, tradiciones o personajes destacados.
- Diseñar un trayecto con paradas clave (museos, sitios históricos, murales, plazas, etc.).
- Contar con mapas del recorrido, las paradas, fichas informativas y kits básicos (agua, snacks, protección solar).
- Crear tarjetas o guías con datos interesantes sobre las paradas.
- Comenzar con una introducción sobre el tema y los objetivos del recorrido.
- En cada parada, invitar a los jóvenes a observar, compartir ideas y sentimientos.



Aspectos para considerar

- Para resguardar su seguridad, en el inicio de esta etapa deben darse instrucciones claras a las y los participantes.
- Se sugiere contar con una o un segundo o incluso un tercer monitor que pueda apoyar con la seguridad, así como también con un kit de primeros auxilios en caso de emergencias.
- En este espacio se debe persuadir a las y los participantes a silenciar y guardar los celulares u otros dispositivos electrónicos.



Autogestión

El objetivo de esta etapa es que las y los participantes comiencen un proceso de empoderamiento personal en el que tomen en cuenta su autocuidado para la toma de decisiones conscientes sobre hábitos y estrategias para enfrentar desafíos de la vida cotidiana.

Al final de esta actividad se debe entregar el **folleto “promoviendo los hábitos de autocuidado para las juventudes”** ([Anexo 1](#)). Además, se sugiere realizar una dinámica de cierre emotiva, que promueva el compromiso por el cuidado de sí mismo, sí misma.

Dinámicas de cierre

1 Círculo de palabras clave

- Se forma un círculo con las y los participantes.
- Se les solicita compartir una palabra que represente cómo se sienten tras la actividad y la acción específica van a realizar para fortalecer su autocuidado.
- Ejemplo: *“Renovada. Me comprometo a hidratarme mejor”*.
- Se finaliza recordando que fortalecer el autocuidado es un proceso constante que beneficia a su bienestar físico y mental.



2 Hoy me llevo

- Las o los monitores reúnen a las personas participantes en círculo o en una disposición cómoda.
- Luego les solicita que complete en voz alta la frase: *“Hoy me llevo...”*, mencionando un aprendizaje, sensación o compromiso relacionado con el autocuidado.
- Ejemplo: *“Hoy me llevo la importancia de escuchar mi cuerpo y descansar cuando lo necesite”*.
- Se finaliza reforzando que cada compromiso o reflexión es un paso hacia el fortalecimiento del autocuidado.



3 Me comprometo a

- Las o los monitores proponen a las y los participantes a disponerse a desarrollar y consolidar lo experimentado.
- Lo anterior implica un compromiso continuo con sí mismo, si misma, para mantener y mejorar la calidad de vida.
- Se invita a las y los participantes a tomar el compromiso conjunto de seguir fortaleciendo su autocuidado.
- Se les reparten post-it u otro para que escriban su compromiso y lo peguen en un gran mural/cartulina.



Mensaje final

Para enriquecer el cierre de la actividad se sugiere que las y los monitores comenten a las y los participantes algunos elementos claves muy relevantes para fortalecer el autocuidado:

AUTOCONOCIMIENTO

Reconocer las propias necesidades, límites, emociones y capacidades para identificar cuándo se necesita descanso, apoyo o ayuda profesional.



HÁBITOS SALUDABLES

Adoptar rutinas que promuevan la salud, como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, sueño adecuado, etc.



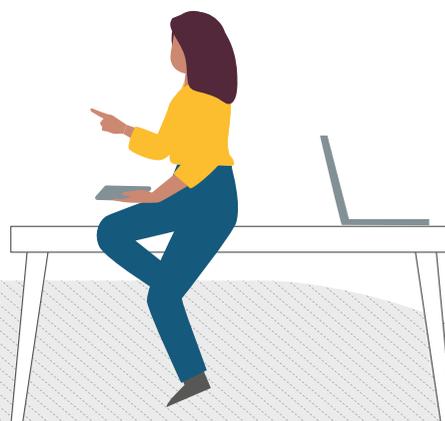
USO DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS

Acceder a información confiable y apoyarse en la comunidad para facilitar el autocuidado.



● Importante

- Las personas participantes deben asistir a la actividad de manera voluntaria, puesto que forzarles a participar puede ir en desmedro de la actividad completa.
- Si la persona participante es menor de 18 años, asegúrate de contar con su asentimiento y con el consentimiento de la o el apoderado. También pide un Certificado de antecedentes e informes de inhabilidades a cada profesional que ejecutará la actividad.
- Para difundir fotografías de la actividad debe existir un consentimiento de las y los participantes que aparecen en ellas.
- Cada una de las actividades sugeridas en esta cartilla deben adaptarse en caso de que una o uno de los participantes presente una discapacidad.
- En algunas ocasiones las personas participantes pueden encontrarse emocionalmente vulnerables por aspectos personales, lo que puede ocasionar un desborde emocional. Por esto en cada actividad ten un plan de contención con procedimientos para abordar estas situaciones.
- Por ejemplo, el plan de contención puede incorporar la coordinación con una o un profesional psicólogo del establecimiento educacional, o de los equipos de salud del Municipio, o Cesfam más cercano.
- Además, es muy importante que exista una dupla de monitores o monitoras, para que una o uno de ellos pueda contener a la persona afectada. Esta contención puede ser tan sencilla como sacar a la persona de la actividad, cambiarla de ambiente, acompañarla y escucharla.



ANEXO 1

**Folleto “Promoviendo los
hábitos de autocuidado para
las juventudes**

¡Participa en los Encuentros Territoriales!

Únete a actividades participativas donde puedes incidir en ciertas decisiones respecto a la priorización de las temáticas que aborda el programa "Hablemos de Todo". Buscamos una representación regional significativa.

¡Únete y danos tu opinión en temas que te importan!



¡Participa en los diálogos comunitarios!

Te invitamos a participar en jornadas diseñadas para sensibilizar sobre temas relacionados con el bienestar para las juventudes y transformarte en agente sensibilizador en tu comunidad.

¡Tu voz es importante!

Síguenos en nuestras redes sociales para más información.



Activaciones Regionales

Participa en nuestros talleres psicoeducativos donde abordamos temas cruciales para tu bienestar físico y mental, en un ambiente seguro y guiado por profesionales, donde tu experiencia es muy importante.

¡Infórmate de las actividades de Hablemos de Todo en las Direcciones Regionales de Injuv!



¡Chat psicossocial anónimo, confidencial y gratuito!

Es un canal de atención digital, atendido por psicólogas y psicólogos que entregan asistencia, contención psicossocial y orientación (no psicoterapia) a jóvenes de 15 a 29 años que lo soliciten.

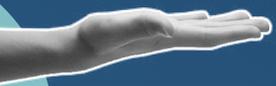
El horario de atención es de lunes a viernes de 10:00 a 21:00 horas y sábados de 11:00 a 17:00, excepto feriados y festivos.

Conéctate en hablemosdetodo.injuv.gob.cl



En **Hablemos de todo** promovemos los **hábitos de AUTOCUIDADO** para las juventudes

hablemosdetodo.injuv.gob.cl



Autocuidado

El autocuidado incluye prácticas como una alimentación adecuada, manejo del estrés y ejercicio físico. Estas actividades pueden ser individuales o colectivas. En Hablemos de Todo te brindamos información sobre autocuidado mediante distintas actividades como activaciones regionales, encuentros territoriales, dinámicas colectivas y diálogos comunitarios.

¡Empieza hoy a cuidarte mejor y vivir más saludablemente!



¡Participa en las Dinámicas de Autocuidado Colectivo!

Son actividades grupales que te permiten tomar acciones concretas para el cuidado de tu salud de manera autónoma y entretenida.

Se trata de diversas temáticas como talleres de alimentación consciente, mindfulness, cicletadas, trekking y más.

¡Cuidemos en conjunto de nuestra salud física y mental!



Actividad física y recreación

La actividad física es un ejercicio planificado, estructurado y repetitivo, que busca mejorar la condición física. Abarca resistencia cardiovascular y muscular, flexibilidad y velocidad. Implica cumplir con un mínimo de 150 minutos de actividad moderada a la semana. La recreación incluye actividades voluntarias realizadas en tu tiempo libre que, aunque no lo creas, contribuyen a tu desarrollo integral.

¡Las actividades de ocio y recreación también son importantes para la vida!



¿Sabías que los siniestros de tránsito son una de las principales causas de muerte en jóvenes entre 15 y 29 años?

Es fundamental establecer acuerdos y medidas de protección que salvaguarden tu bienestar.

¡Descubre junto al programa Hablemos de Todo la importancia de la convivencia y la seguridad vial en nuestra sociedad y para tu vida!



Alimentación saludable

La alimentación juega un papel crucial en la salud, no solo porque nos proporciona los nutrientes necesarios para el cuerpo, sino porque nos permite socializar ¡Pero ojo! La alimentación equilibrada, segura, saludable y adaptada a cada etapa de la vida también favorece tu desarrollo físico, psicológico y previene enfermedades.





Orientaciones para la ejecución de Dinámicas de Autocuidado Colectivo

¡No lo olvides!

Hablamos de Todo ofrece un chat de atención psicosocial, donde psicólogas y psicólogos están disponibles para conversar con jóvenes de 15 a 29 años.

Si en algún momento lo necesitan, recuérdales que pueden conectarse y recibir apoyo.



Horario de atención:

- Lunes a viernes: 10:00 - 22:00 horas.
- Sábados: 11:00 - 17:00 horas.



**ATENCIÓN
PSICOSOCIAL
ANÓNIMA Y
GRATUITA**

hablamosdetodo.injuv.gob.cl

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia