Villarrica
Paraíso Lacustre

BOLETÍN
HPV
2021

¿QUIENES SOMOS?

El Programa Habilidades Para la Vida 1 y 2 es un convenio de Junaeb, administrado por la Ilustre Municipalidad de Villarrica, que busca mejorar la salud mental de los estudiantes y de las comunidades educativas en general.

¿QUE HACEMOS?

Trabajamos en las comunidades educativas con un modelo de intervención psicosocial que incorpora acciones de detección y prevención del riesgo; promueve estrategias de autocuidado y desarrolla habilidades para la convivencia con los actores de la comunidad escolar.

Tu bienestar es mi bienestar ¡Por ti, por mi, por tod@s!

HPV Villarrica

HPV2 VILLARRICA

JUNAEB
Ministerio de Educación
Gobierno de Chile

EN ESTA EDICIÓN

- ¿Quiénes Somos ?
- ¿Qué hacemos?
- Columna de salud Mental. (Por Javiera Valladares.)
- Desafíos 2021.
- Información y Datos
- Conoce nuestro Equipo.

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

JAVIERA VALLADARES PARRA

REFERENTE COMUNAL PROGRAMA SALUD MENTAL DSM VILLARRICA

DANIEL CABEZAS GAETE

PSICOLOGO CESFAM VILLARRICA

DANIEL CABEZAS GAETE

Desde inicios del año 2020, el COVID-19 ha provocado efectos enormes en nuestras vidas, en donde muchos se han enfrentado a situaciones y retos que pueden ser estresantes y llegar a provocar emociones intensas, tanto en adultos como niños. En este sentido, las medidas generales de autocuidado en salud pública como lo es el uso de mascarilla, distanciamiento social, entre otros, pueden ayudar a reducir la propagación, pero a su vez, pueden provocar emociones de soledad, aislamiento, estrés y ansiedad, por lo que aprender a manejar estos elementos de manera adaptativa y funcional permitirá que nosotros y nuestro entorno logre sobrellevarlo de forma más sana.

De esta forma, ante cuadros de estrés, podemos sentir ciertos cambios en el apetito, deseos y niveles de energía, dificultad para concentrarse y dormir, tristeza, preocupación, frustración, temor o mayor consumo de alcohol y otras sustancias. Sentir preocupación, ansiedad o angustia durante esta pandemia es algo natural, Sin embrago, si estas se intensifican o se mantienen en el tiempo es necesario abordarlas de forma inmediata, para lo cual se pueden seguir lineamientos como descansar y evitar mirar, leer o escuchar las noticias, incluyendo redes sociales. Es importante estar informado, pero escuchar noticias sobre el COVID-19 todo el día puede mantener activa la angustia. Preocuparnos de nuestro cuerpo, a través de detenernos durante el día, respirar de forma profunda, realizar ejercicios de estiramiento, tratar de comer saludablemente, hacer ejercicio regular y evitar el consumo de alcohol y otras sustancias. Es también una buena estrategia, destinar tiempo para relajarse a través de actividades que nos produzcan placer y nos desconecten de nuestra rutina. Es importante, mantenerse en contacto con otras personas, evitando espacios de soledad prolongados, buscando generar y fortalecer lazos de confianza utilizando los recursos disponibles para esto, teléfono, WhatsApp o video llamadas.

Si estás teniendo dificultades para sobrellevar el estrés impidiendo seguir con su vida de forma normal, puede buscar ayuda de forma inmediata en los establecimientos de Salud de la comuna ya sea de forma presencial, telefónica o a través de whatsapp al +56937470845

DESAFIOS PROGRAMA HPV 1 y 2 - 2021

El gran impacto de la pandemia ha alterado nuestra vida, modificando las relaciones de interacción social. La suspensión de clases presenciales producto de la situación de pandemia ha supuesto un enorme desafío para todos los actores involucrados y ha revelado un escenario imprevisto y complejo que cada comunidad educativa ha sobrellevado de la mejor manera posible. El programa HPV 1 y 2 de la comuna de Villarrica, tiene como objetivo de trabajo para este año escolar 2021:

"Promover el desarrollo de interacciones positivas de buen trato, respeto, colaboración con todos los integrantes de la comunidad educativa con la finalidad de fortalecer el bienestar de cada uno de sus integrantes".

- **Establecer conciencia de la importancia de la promoción y prevención de la salud mental en niños, niñas y adolescentes junto a toda la comunidad escolar.**
- **Instaurar la importancia del desarrollo de las habilidades socioemocionales y vínculos positivos en las familias.**
- **Implementar nuevas metodologías y estrategias de acción que permitan priorizar y validar la importancia de la salud Mental en las comunidades educativas.**
- **Establecer espacios de reflexión, contención y diálogo, esto por medio de un curso denominado "Vínculos y contención emocional en la escuela".**
- **Implementación de un boletín informativo que permitirá aproximar la realidad de los establecimientos educacionales respecto a los tiempos de transformación y priorización de la Salud Mental.**

INFORMACION Y DATOS

Te invitamos a ser parte del boletín y compartir con nosotros temas de interés o buenas prácticas que se realicen en el establecimiento.

Gmail
hpv1y2villarrica@gmail.com

/hpv1villarrica

/hpvvillarrica

/hpv2villarrica

/hpv2villarrica

Cynthia Gómez Vielma
Trabajadora Social
Profesional HPV 1

Bárbara Torres Olivera
Socióloga
Profesional HPV2

Fernando Cerda Navarrete
Profesor de Educación Física
Profesional HPV 1

Catalina de caso Gazmuri
Psicóloga
Profesional HPV2

Nilsen Trunff Urra
Trabajadora Social
Profesional HPV 1

Yanitze Reyes Nail
Trabajadora Social
Coordinadora HPV 1 y 2

Carla Retamal Espinoza
Psicóloga
Profesional HPV 1

Cristian Espinoza Sanhueza
Profesor de Educación Física
Profesional HPV 2

Camila Fernández Maechtig
Psicóloga
Profesional HPV 1

Ricardo Aravena Uribe
Administrativo
Programa HPV 1 y 2

TU BIENESTAR ES MI BIENESTAR ¡POR TI, POR MI, POR TOD@S!

Villarrica
Paraíso Lacustre...
Ilustre Municipalidad de Villarrica

JUNAEB PROGRAMA | Habilidades para la Vida

Programas Habilidades para la Vida I y II
les invitan a la primera versión del curso

"Vínculos y contención emocional en la escuela"

- Modalidad sincrónica online
- 10 horas pedagógicas
- Curso certificado

Inscripciones