

Actividades Fundación Las Raíces AÑO 2022

Actividad: Taller gratuito de Imagen Corporal: “Relación con mi cuerpo”

Fecha	15/07/2022
Lugar	Centro cultural Padre Las Casas
Descripción actividad	Realizamos un taller abierto al público femenino en el que las participantes compartieron experiencias personales y se reflexionó sobre cómo mantener una relación sana con el cuerpo.
Participantes	En la actividad participan 5 mujeres, que manifiestan dificultad en la relación con su cuerpo.



Actividad: Mateada por la Salud con junta de vecinos (JJVV) Huichahue Sur

Fecha	23/07/2022
Lugar	Sede junta de vecinos Huichahue Sur
Descripción actividad	Primer encuentro del área comunitaria, en el cual se realizó una mateada con algunos vecinos y vecinas del sector Huichahue Sur de Padre las Casas, territorio en que se encuentra inserto la Fundación, con la finalidad de dialogar sobre aspectos comunitarios y cómo fortalecer la participación a través de la salud. En este primer encuentro se establecen algunas temáticas a trabajar.

Participantes

Acuden 4 personas que viven en el barrio, la mayor parte de ellos adultos mayores, quienes mencionan gran parte de la población de la zona pertenece a este rango etario, lo cual hace relevante continuar realizando este tipo de actividades por la vulnerabilidad de este grupo.



Actividad: Participación en Feria Preventiva Complejo Educacional Padre Las Casas

Fecha

12/08/2022

Lugar

Complejo educacional Padre Las Casas

Descripción actividad

Representantes de nuestro equipo participaron en una feria en la comunidad escolar del Complejo Educacional Padre Las Casas, allí se dio a conocer el trabajo realizado por Fundación Las Raíces y se pudo conocer a los y las jóvenes de nuestra comuna.

Participantes

Estudiantes del establecimiento educacional, el cual es municipal y posee una alta tasa de vulnerabilidad, por lo mismo se acude con un stand.



Actividad: Participación en Feria Preventiva en Liceo Bicentenario Oscar Moser

Fecha	18/08/2022
Lugar	Liceo Bicentenario Oscar Moser
Descripción actividad	Representantes de nuestro equipo participaron en una feria para jóvenes de la comunidad escolar del Liceo de Excelente Padre Oscar Moser, allí se dio a conocer el trabajo realizado por Fundación Las Raíces.
Participantes	Estudiantes de Liceo Oscar Moser.



Actividad: Conversatorio sobre hierbas medicinales en JJVV Huichahue Sur

Fecha 27/08/2022

Lugar Sede junta de vecinos Huichahue Sur

Descripción actividad Como segundo encuentro, vecinos y vecinas de la JJVV Huichahue Sur pudieron compartir saberes ancestrales sobre las hierbas medicinales y sus diversas propiedades y usos. Una excelente forma de reconocer que todo tipo de saber es relevante.

Participantes 6 vecinos y vecinas de la zona.



Actividad: Participación en Feria Escuela Padre Venancio

Fecha 13/09/2022

Lugar Escuela Padre Venancio

Descripción actividad Parte de nuestro equipo asistió a la feria preventiva organizada por la Escuela Padre Venancio y Senda Previene. En ella, nuestro equipo entregó información relacionada a Salud Mental, a niños, niñas, adolescentes y apoderados de la escuela.

Participantes Comunidad educativa escuela Padre Venancio



Actividad: Trafkintu en JJVV Huichahue Sur

Fecha	01/10/2022
Lugar	Sede junta de vecinos Huichahue Sur
Descripción actividad	<p>Nos reunimos por tercera vez con un grupo de vecinos y vecinas de la JJVV Huichahue Sur.</p> <p>La actividad dio continuidad a la anterior y se centró en compartir conocimientos sobre los usos de las hierbas medicinales. Sumado a esto, se realizó un trafkintu a través del cual cada uno/a pudo llevarse a su hogar semillas y plantas.</p>
Participantes	Asisten 7 vecinos/as del barrio



Actividad: Integración a Red Intersectorial de Infancia

Fecha	04/10/2022
Lugar	Dependencias OPD Padre Las Casas
Descripción actividad	<p>Nuestra Fundación fue invitada a participar de la Red Intersectorial de Infancia de Padre Las Casas.</p> <p>En ella participan organizaciones del sector en la realización de diversas actividades, entre ellas el Matinal "Conectados en Red".</p>



Actividad: Participación en Matinal "Conectados en Red"

Fecha	18/10/2022
Lugar	Dependencias OPD Padre Las Casas
Descripción actividad	La psicóloga Cristina Figueroa, representó a nuestra Fundación, en el Matinal "Conectados en Red" sobre los Estigmas de la Salud Mental en diversos contextos. El Matinal fue transmitido a través de los Instagram de cada institución, y fue organizado por la Red Intersectorial de Infancia, Adolescencia y Familia de Padre Las Casas.
Participantes	Se estiman que el capítulo fue visto por 303 personas.



Actividad: Participación en Feria Colegio Bicentenario

Fecha	27/10/2022
Lugar	Colegio Bicentenario
Descripción actividad	Parte de nuestro equipo asistió a la feria preventiva organizada por Senda Previene. En ella, se entregó información relacionada a la promoción de la sana convivencia a niños, niñas, adolescentes y apoderados del establecimiento.
Participantes	Estudiantes colegio bicentenario.



Actividad: Clases gratuitas de Defensa Personal

Fecha	Una vez a la semana por todo el mes de octubre y continuidad de una de ellas hasta diciembre
Lugar	Gimnasio Trueno
Descripción actividad	El Dojo de Kenpo ubicado en el Gimnasio Trueno de Padre Las Casas, otorgó 2 cupos gratuitos a usuarias de la Fundación Las Raíces, para asistir durante el mes de octubre a clases de defensa personal.
Participantes	2 mujeres de la comuna, que se encuentran dentro del 50% más vulnerables en el registro social de hogares.



Actividad: Reunión con Programa Habilidades Para la Vida

Fecha

18/10/2022

Lugar

Biblioteca Municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad

El equipo de Fundación Las Raíces se reunió con el equipo de Habilidades Para la Vida II de la comuna.

El objetivo de la reunión fue establecer un vínculo colaborativo entre la fundación y el programa, para el apoyo y realización de talleres de promoción y prevención en diferentes establecimientos educacionales, favoreciendo así, a los y las estudiantes de Padre Las Casas.



Actividad: Realización de Taller de Prevención de Suicidio

Fecha	04/11/2022
Lugar	Complejo educacional Padre Las Casas
Descripción actividad	Fundación Las Raíces en colaboración con el programa HPV II de Padre Las Casas, realizó un taller de prevención del suicidio en el Complejo educacional Padre Las Casas, instancia en que estudiantes pudieron conocer algunas señales de alerta, reconocer mitos entorno a ésta importante temática y los canales de ayuda a los que recurrir.
Participantes	25 estudiantes de Complejo Educativo Padre Las Casas.



Actividad: Feria en Colegio Ñielol Che Kimün

Fecha	10/11/2022
Lugar	Colegio rural Ñielol Che Kimün
Descripción actividad	Representantes del equipo participaron de una feria en el colegio rural Ñielol Che Kimün del sector de Niagara de la comuna de Padre las Casas. El objetivo de esta actividad fue entregar información acerca de las ofertas programáticas que se encuentran disponibles a la comunidad educativa.
Participantes	Estudiantes de colegio Ñielol Che Kimün



Actividad: Taller de compostaje en JJVV Huichahue Sur

Fecha 12/11/2022

Lugar Sede JJVV Huichahue Sur

Descripción actividad Gracias a la colaboración de la nutricionista Tamara Ortiz @nutriendo.conraiz se llevó a cabo un encuentro entorno al compostaje de residuos orgánicos.

Espacio en el que vecinos y vecinas de la junta de vecinos Huichahue Sur pudieron pasar una agradable tarde de conversación y aprendizaje.

Participantes 5 vecinos/as del Barrio Huichahue Sur



Actividad: Feria de Organizaciones Estudiantiles UFRO

Fecha	17/11/2022
Lugar	Facultad de Medicina Universidad de La Frontera
Descripción actividad	Se participó de la feria de agrupaciones de la Universidad de la Frontera, realizada en la facultad de medicina de dicha institución, donde se dio a conocer diversas actividades y servicios prestados por Fundación Las Raíces.
Participantes	Estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad de La Frontera



Actividad: Feria Prevención de la Violencia de Género en UCT

Fecha 24/11/2022

Lugar Campus San Francisco Universidad Católica de Temuco

Descripción actividad Fundación Las Raíces participó de la primera Feria de Prevención de la violencia de género, organizada por la Universidad Católica de Temuco.

El objetivo de la feria, prevenir la violencia de género y vincular al estudiantado de la comunidad educativa, a servicios que brinden oportunidades de información, apoyo y sensibilización.

Participantes Estudiantes de la Universidad.



Actividad: Navidad junto a JJVV Huichahue Sur.

Fecha 10/12/2022

Lugar Sede JJVV Huichahue Sur

Descripción actividad En esta ocasión nos reunimos con vecinas y vecinos de la junta de vecinos Huichahue Sur con el objetivo de celebrar la navidad. Se realizó el juego del amigo secreto y se disfrutó de una rica convivencia acompañada de una agradable conversación.

Participantes 4 vecinos/as del barrio Huichahue Sur



Actividades Fundación Las Raíces AÑO 2023

Actividad: 1º Jornada de narrativas en Trastorno Bipolar

Fecha	25/01/2023
Lugar	Centro cultural de Padre Las Casas
Descripción actividad	<p>Actividad gratuita y certificada realizada en conjunto con la Municipalidad de Padre Las Casas y el Magister de Terapia Familiar de la Universidad de La Frontera.</p> <p>Se revisan actualizaciones del trastorno bipolar según la psiquiatría, narrativa y psicopatología, entre otras temáticas.</p> <p>El psicólogo Jorge Velásquez quien es parte de la Fundación expone la Guía de trastorno bipolar, que se encuentra desarrollando.</p>
Participantes	41 Estudiantes y profesionales de materias afines.



Actividad: Evaluación y proyecciones junto a JJVV Huichahue Sur

Fecha 25/01/2023

Lugar Junta de vecinos barrio Huichahue Sur

Descripción actividad Evaluación anual de actividades realizadas el 2022, se proyectó la continuación del grupo, con propósitos y metas claras.

Se planifica continuar con actividades enfocados en el contacto con la naturaleza y el medioambiente en relación con la salud mental.

Participantes 3 vecinas/o del barrio Huichahue Sur.



Actividad: Inicio de atención psicológica gratuita

Fecha Marzo 2023

Lugar Fundación Las Raíces Centro de atención Integral

Descripción actividad En marzo de 2023 se da inicio oficial a las atenciones psicológicas gratuitas por parte de las/os voluntarias/os de la fundación, así como por parte de una estudiante en práctica de psicología.

Algunas de dichas atenciones se realizan de forma online y otras de forma presencial

Participantes A lo largo del año se ha atendido a 24 personas de formas gratuita, el criterio de

inclusión se ha realizado mediante evaluación socioeconómica.

** No existen verificadores visuales ya que las sesiones no son grabadas o fotografiadas.

Actividad: Constitución de red de Infancia y adolescencia

Fecha 07/03/2023

Lugar Biblioteca municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad Se asiste a la constitución de la red de infancia y adolescencia en la comuna.

Participantes No aplica



Actividad: Taller de Plantas medicinales 1

Fecha 31/03/2023

Lugar Junta de vecinos barrio Huichahue Sur

Descripción actividad Se realiza el primer taller de plantas medicinales del año, proyectando futuros encuentros entorno a la temática.

En la actividad participó un químico farmacéutico del Cesfam Barroso ubicado en el mismo barrio.

Participantes 10 vecinas/os del barrio Huichahue Sur



Actividad: Mesa de prevención de uso de sustancias

Fecha 26/04/2023

Lugar Centro Cultural de Padre Las Casas

Descripción actividad Actividad organizada por Senda previene Padre Las Casas, en la cual se expone los principales resultados del trabajo preventivo realizado el 2022 y se realizan proyecciones para el 2023.

Participantes

No aplica



Actividad: Taller de Plantas medicinales 2

Fecha

Abril 2023

Lugar

Junta de vecinos barrio Huichahue Sur

Descripción actividad

Se realiza una segunda versión del taller de plantas medicinales y sus beneficios, el cual fue facilitado por Laura Manríquez una vecina del sector y emprendedora que está estrechamente vinculada al área de la cosmetología natural.

Participantes

10 participantes. En esta oportunidad asisten personas de otros barrios cercanos por invitación de asistentes anteriores.



Actividad: Matinal Conectados en Red, capítulo Diversidad Sexual

Fecha

18/05/ 2023

Lugar

Dependencias OPD Padre Las Casas

Descripción actividad

El psicólogo Jorge Velásquez, representó a nuestra Fundación, en el Matinal "Conectados en Red" para conversar respecto a la diversidad sexual.

El Matinal fue transmitido a través de los Instagram de cada institución, y fue

organizado por la Red Intersectorial de Infancia, Adolescencia y Familia de Padre Las Casas.

Participantes

Se estima que el capítulo fue visto por alrededor de 502 personas.



Actividad: Taller de tinturas medicinales

Fecha

26/05/ 2023

Lugar

JJVV barrio Huichahue Sur

Descripción actividad

Con la colaboración de Laura Manriquez se llevo a cabo el taller de tinturas medicinales, instancias en que se mostraron algunas y sus propiedades, quedando como insumo algunas para cada asistente.

Participantes

7 participantes.



Actividad: Taller de aceites medicinales

Fecha

30/06/ 2023

Lugar

JJVV barrio Huichahue Sur

Descripción actividad

Con la colaboración de Laura Manriquez nuevamente, esta vez se trabajo en la elaboración de aceites medicinales.

La asistencia fue mayor y se ve mayor compromiso por parte de las/os participantes.

Participantes

10 participantes, en esa oportunidad asiste un usuario de la atención psicológica junto con su madre.



Actividad: Asistencia a exposición de resultados de la 10° encuesta nacional de las juventudes 2022

Fecha

junio 2023

Lugar

Aula Magna Universidad de La Frontera

Descripción actividad

Por invitación de Injuv Araucanía, se asiste al lanzamiento de los resultados de la encuesta nacional de la juventud, ya que dentro del público objetivo de trabajo de la Fundación se encuentra esta población, sobre todo posterior al proyecto ejecutado entre 2022-2023 sobre educación socioemocional dentro de esta población.

Participantes

No aplica.



Actividad: Actividad de autocuidado voluntarios específicos y permanentes de la Fundación

Fecha

junio 2023

Lugar

Instancia virtual

Descripción actividad

Se realiza una actividad de autocuidado, entre algunas/os de las/os voluntarias/os de la atención clínica y el equipo de la fundación.

Participantes

No aplica.



Actividad: Segunda reunión de Mesa de Prevención del Suicidio de la comuna de Padre Las Casas

Fecha

junio 2023

Lugar

Sala Aldeas SOS Padre Las Casas

Descripción actividad

Se asiste a la segunda reunión en la cual se reflexiona respecto a la existencia de protocolos de acción ante riesgo suicida en las distintas instituciones y organizaciones presentes.

Además, se entregan mitos en relación al suicidio para ser trabajados con los equipos de trabajo.

Participantes

No aplica.

Actividad: tercera reunión de Mesa de Prevención del Suicidio de la comuna de Padre Las Casas

Fecha

agosto 2023

Lugar

Sala Aldeas SOS Padre Las Casas

Descripción actividad

Se asiste a la reunión y se trabaja en relación a los mitos.

Adicionalmente se reflexiona sobre temáticas que se desharía abordar dentro de la mesa.

Participantes

No aplica.



Actividad: Cuenta Pública Municipalidad de Padre Las Casas

Fecha

agosto 2023

Lugar

Gimnasio Polideportivo Padre Las Casas

Descripción actividad

Por invitación municipal se acude a la cuenta pública.

Participantes

No aplica.



Actividad: Feria Complejo Educacional Padre Las Casas

Fecha

6 de septiembre 2023

Lugar

Complejo Educacional Padre Las Casas

Descripción actividad

En esta feria se abordó como temática los beneficios de la actividad física, en nuestro caso lo asociamos a la salud mental.

Participantes

Estudiantes del Complejo Educacional Padre Las Casas





Actividad: Reunión mensual mesa de Prevención del Suicidio

Fecha

06/09/2023

Lugar

Colegio Alerta Padre Las Casas

Descripción actividad

La reunión se focalizó en planificar la actividad conmemorativa a realizar en el marco del día de la prevención del suicidio.

Participantes

No aplica.



Actividad: Feria Prevención del Suicidio

Fecha

14 de septiembre 2023

Lugar

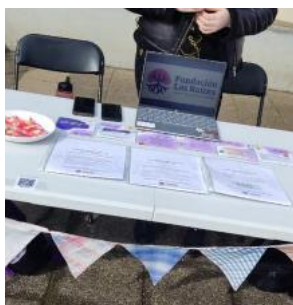
Frontis Cesfam Conunhueno

Descripción actividad

En el marco del día de la prevención del suicidio y como parte de la mesa de prevención del suicidio de la comuna, se acude a la feria, en la cual se entrega información respecto a esta temática.

Participantes

Comunidad de Padre Las Casas, asisten estudiantes cursos de estudiantes de dos colegios de la comuna.



Actividad: Taller de Ungüento Medicinal

Fecha

29/08/2023

Lugar

JJVV barrio Huichahue Sur

Descripción actividad

En este taller se elaboran ungüentos medicinales y colabora nuevamente Laura Manríquez.

Participantes

10 participantes



Actividad: Participación en mesa territorial de salud de Cesfam Padre Las Casas

Fecha

16/10/2023

Lugar

Junta de Vecinos barrio Huichahue Sur

Descripción actividad

Se participa en esta instancia en la cual el foco está en la prevención en torno a la salud mental en la que compartimos con redes y organizaciones comunitarias del sector.

Participantes

No aplica



Sera Comisaria de Carabineros Banco Estado		
Centro de Dialisis (funcionarios)		
Centro de Dialisis (pacientes)		
Programa Mas Adultos Mayores autovalentes	Carolina Soto 12	97
Fundación Las Raíces	Jorge Valenzuela	95
Enc. Sector Verde		

Actividad: Proyecto “Tejiendo redes contra la violencia de género”

Fecha

Octubre a diciembre 2023

Lugar

Fundación Las Raíces - Junta de Vecinos barrio Huichahue Sur

Descripción actividad

Por subvención municipal, se comienza ejecución de proyecto que busca prevenir la violencia de género.

En lo que va del año se ha ejecutado un live informativo respecto de la temática y el primer taller titulado ¿Qué es ser mujer?

Participantes

El live tuvo un alcance de 714 visualizaciones.

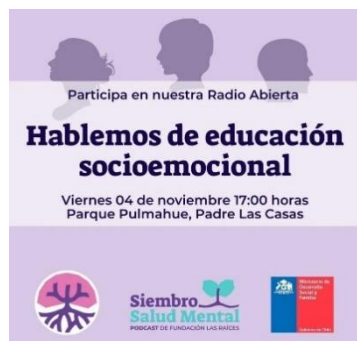
Los talleres están dirigidos a mujeres entre 18 y 59 años de la comuna de Padre Las Casas.



PROYECTO APOYO SOCIOEMOCIONAL JOVEN: JUNTXS CRECEMOS. 2022-2023 Financiado por el Fondo para Vivir Mejor del Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Actividad: Radio abierta del proyecto "Apoyo Socioemocional Joven"

Fecha	04/11/2022
Lugar	Parque Pulmahue
Descripción actividad	<p>Nuestro equipo del podcast "Siembro salud mental" realizó un capítulo especial, enmarcado en el proyecto "Apoyo Socioemocional Joven: Juntxs Crecemos", en el Parque Pulmahue, ubicado en la comuna de Padre Las Casas.</p> <p>La temática de este capítulo fue la Educación Socioemocional en relación a las implicancias de desarrollar este aspecto en nuestras vidas, los beneficios que conlleva y las áreas que la componen.</p>
Participantes	Habitantes de la Comuna de Padre Las Casas que transitaron por el parque Pulmahue, auditores de podcast Siembro Salud Mental en Spotify y Youtube.



Actividad: "Taller Formando Redes" del proyecto "Apoyo Socioemocional Joven"

Fecha	12/11/2022
Lugar	Sala concejo municipal Padre Las Casas
Descripción actividad	<p>Se llevó a cabo el taller inaugural llamado "Formando Redes".</p> <p>El objetivo de esta primera instancia, fue presentar el proyecto, y formar redes entre los y las participantes. Así mismo, informar y reflexionar acerca de la importancia de la Educación Socioemocional en</p>

relación a las implicancias de desarrollar este aspecto en nuestras vidas, los beneficios que conlleva y las áreas que la componen.

Participantes

Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN

Actividad: Taller de autoconocimiento “Un viaje a mi interior” del proyecto "Apoyo Socioemocional Joven"

Fecha	19/11/2022
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Se llevó a cabo el primer taller de promoción de salud mental, con la temática de autoconocimiento, donde el objetivo fue potenciar la autoestima de los y las participantes, y generar vínculos entre jóvenes de la comuna.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller de autoconocimiento “Un viaje a mi historia” del proyecto "Apoyo Socioemocional Joven"

Fecha 26/11/2022

Lugar Biblioteca municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad Se llevó a cabo la segunda parte de los talleres de promoción de salud mental con la temática de autoconocimiento, donde el objetivo fue conocer cómo formamos nuestra identidad y su relación con las personas que nos rodean.

Participantes Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.





Actividad: Taller de familias “Juventud y sus riesgos en la actualidad” del proyecto "Apoyo Socioemocional Joven"

Fecha	10/12/2022
Lugar	Sala del concejo municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	<p>Se realizó una primera instancia de los y las participantes del proyecto junto a sus familias o personas significativas.</p> <p>La actividad estuvo centrada en promover vínculos significativos y factores protectores, como también prevenir factores de riesgo en la juventud.</p>
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH y personas que identificaron como redes de apoyo relevante para hacer partícipe de los talleres.



Actividad: Taller de emociones y autorregulación “¿Qué hacer con mis emociones?”

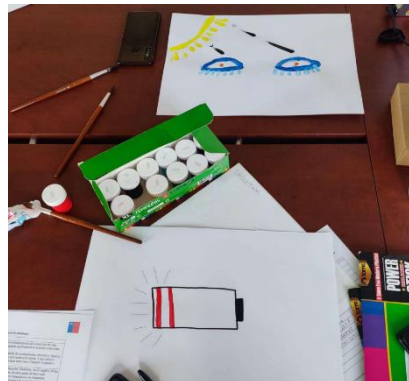
Fecha 07/01/2023

Lugar Biblioteca municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad Se realiza el primer taller sobre emociones, en el que se presentan las emociones básicas y secundarias, visibilizando la relevancia que tiene conectar con ellas para nuestro bienestar.

Se deja como insumo un glosario y registro emocional, para poder ampliar el lenguaje emocional y aumentar la conciencia de estas mismas.

Participantes Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller emociones y autorregulación: “¿Qué hacer con mis emociones?”

Fecha	14/01/2023
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Se revisa el glosario y registro emocional. Además, se revisan diferentes estrategias de regulación emocional. Dejando como insumo el botiquín emocional, estrategias que sirve para abordar situaciones en que cuesta trabajo regular las emociones.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller familiar: “Reconociendo patrones para fortalecer vínculos en la juventud”

Fecha	21/01/2023
Lugar	Sala concejo municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Segundo encuentro entre participantes y sus redes más cercanas, en el cual se busca reconocer elementos comunes dentro de las familias para poder relacionarse de forma más cercana.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH y personas que identificaron como redes de apoyo relevante para hacer partícipe de los talleres.



Actividad: Taller hábitos saludables: “¿Cómo está mi salud física y emocional?”

Fecha

11/03/2023

Lugar

Biblioteca municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad

Se realiza el primer taller de hábitos saludables, el cual tiene como objetivo realizar un diagnóstico de como nos cuidamos de forma integral (salud física que implica actividad física, higiene, descanso, alimentación y consumo de drogas, salud sexual y salud emocional)

Participantes

Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller hábitos saludables: ¿Cómo organizo mi tiempo?

Fecha	18/03/2023
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Segundo taller de hábitos saludables, enfocado en la gestión del tiempo y planificación de la rutina. Se aplica patrón de idiosincrasia como herramienta para identificar su rutina. Estrategias para regulación de tiempo: Pomodoro, La caja de Eisenhower y mapas mentales.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Feria para la juventud

Fecha	24/03/2023
Lugar	Parque Pulmahue
Descripción actividad	Se lleva a cabo una feria para la juventud, en la cual participa: Fundación Chile Positivo, Programa Alihuen PLC, Participación Ciudadana, Injuv Temuco, Oficina Municipal de la Juventud de Padre Las Casas y Senda Padre Las Casas. Esos programas en conjunto de la Fundación,

entregan información relevante para los jóvenes.

Adicionalmente en la actividad participan dos jóvenes cantantes de la comuna.

Asisten personas que se encuentran transitando por el parque durante la tarde, se estima alrededor de 30 asistentes.

Participantes



Actividad: Taller hábitos saludables: “Organizando el ocio y tiempo libre”

Fecha

25/03/2023

Lugar

Biblioteca municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad

En el tercer taller de hábitos saludables, se trabaja con los hobbies e intereses, evidenciando la relevancia de tenerlos presentes en nuestra vida.

Se trabaja con el listado de intereses, herramienta utilizada principalmente en Terapia Ocupacional.

Participantes

Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.

LISTADO DE INTERESES ADAPTADO Kielhofner & Neville (1983)

Nombre _____ Fecha _____

Directrices: Para cada actividad, marque todas las columnas que describan tu nivel de interés en esa actividad.

Actividad	¿Cual ha sido tu nivel de interés?					¿Participas actualmente en esta actividad?		¿Te gustaría realizarla en el futuro?	
	En los últimos 10 años.			En el último año		SI	NO	SI	NO
	Mucho	Poco	Ninguno	Mucho	Poco				
Practicar Jardinería									
Coser									
Jugar Naipes									
Hablar/Leer Idiomas Extranjeros									
Participar en Actividades Religiosas									
Escuchar Radio									
Caminar									
Reparar Autos									
Escribir									
Bailar									
Jugar Golf									
Jugar/Ver Fútbol									
Escuchar Música Popular									
Amar Puzzles									
Celebrar días									



Actividad: Taller hábitos saludables: “Derribando mitos alimenticios”

Fecha

01/04/2023

Lugar

Biblioteca municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad

Se realiza el último taller de hábitos saludables, en el que se contó con la participación de una nutricionista, que trabaja desde el enfoque intuitivo. Se reflexiona respecto a diferentes mitos alimenticios.

Participantes

Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller sexualidad: “Sexualidad consciente”

Fecha

15/04/2023

Lugar

Biblioteca municipal de Padre Las Casas

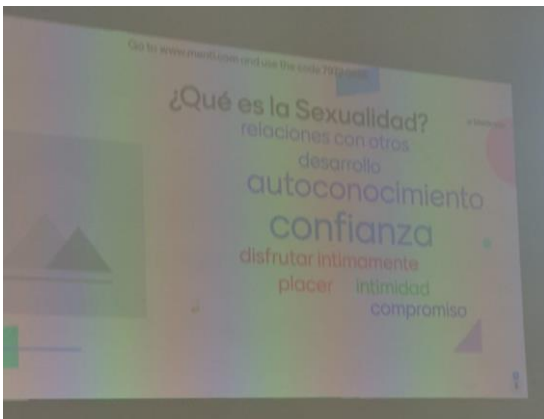
Descripción actividad

Primer taller de sexualidad, en el que se busca reflexionar en relación a la temática y cómo la experimentamos.

Además se trabaja con algunos conceptos básicos de la sexualidad humana y mediante un concurso se trabaja con mitos asociados a esto.

Participantes

Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller Sexualidad: “Representaciones de la sexualidad en el cine”

Fecha	22/04/2023
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Segundo taller de sexualidad, se analiza la representación de esta temática en la historia del cine, cómo ha ido evolucionando hasta la actualidad y de qué forma ha influido en la vivencia de la propia sexualidad. Se observan capítulos de series de la actualidad.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.

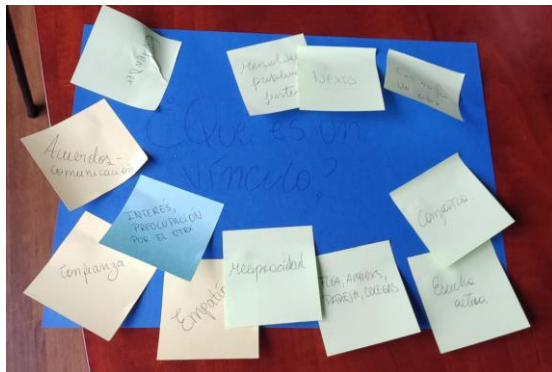
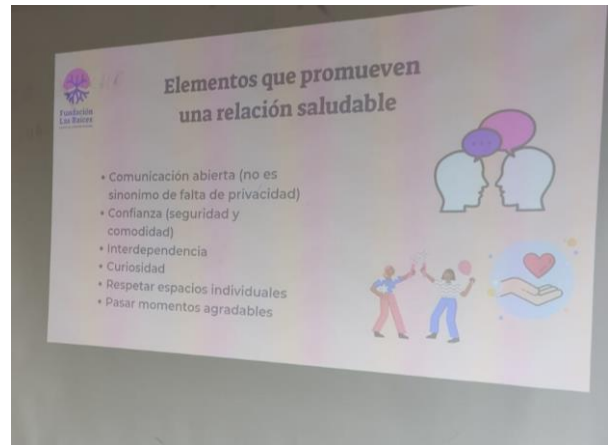
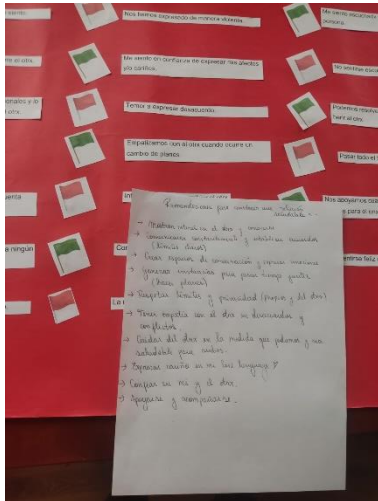


Actividad: Taller relaciones saludables: “¿Cómo conseguir green flags en mis relaciones?”

Fecha	06/05/2023
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Se lleva a cabo el primer taller de relaciones saludables, en el cual se aborda qué entendemos por vínculos y relaciones, haciendo énfasis en que lo que entendemos por saludables va a variar para cada persona

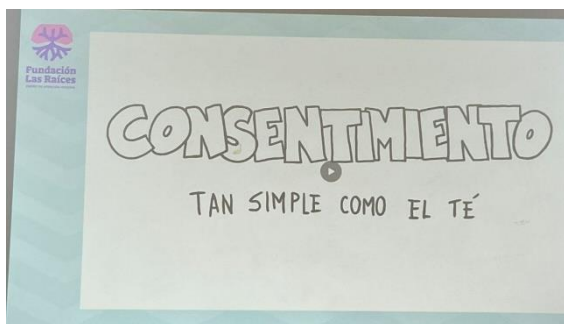
según sus propias necesidades emocionales. La actividad central es identificar que cosas favorecen relaciones saludables y cuáles no. Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.

Participantes



Actividad: Taller relaciones saludables: “Herramientas para cultivar vínculos sanos”

Fecha	23/05/2023
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Segunda actividad de relaciones saludables, en la cual se busca identificar elementos que benefician o perjudican los vínculos humanos. Se desmitifica mitos asociados al amor romántico mediante una actividad.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller “Afrontando el estrés desde su manejo y autocuidado”

Fecha

27/05/2023

Lugar

Biblioteca municipal de Padre Las Casas

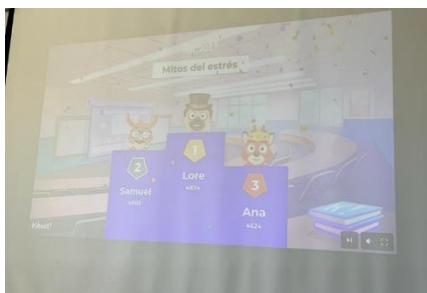
Descripción actividad

El taller se focaliza en comprender el estrés, identificar que elementos lo hacen aparecer en la vida cotidiana.

Se presentan diferentes estrategias para poder regular el estrés.

Participantes

Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller de resolución de conflictos: “¿Cómo nos comunicamos?”

Fecha

10/06/2023

Lugar

Biblioteca municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad

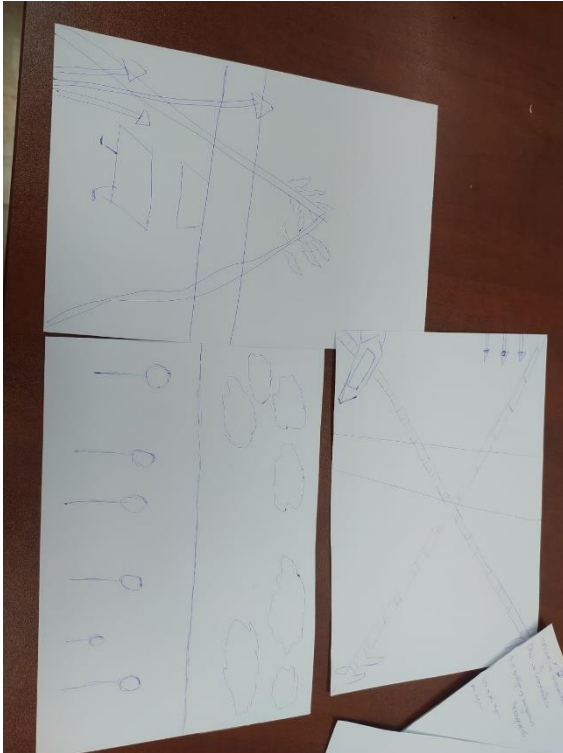
Primer taller de resolución de conflictos, en el que se trabaja en relación a la comunicación evidenciando la relevancia de la comunicación asertiva para la resolución adaptativa de conflictos.

Sumado a esto se presentan ciertas distorsiones cognitivas que pueden ser

generadas por la forma en que nos comunicamos.

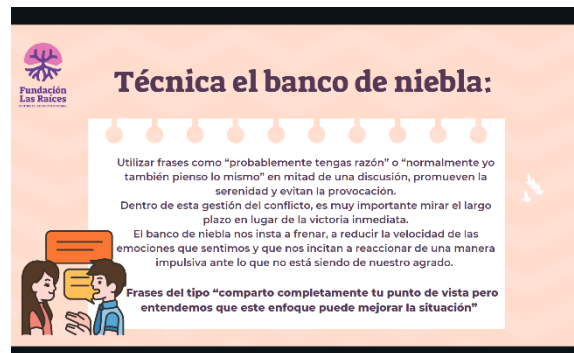
Participantes

Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller familiar: “La importancia de la comunicación en la resolución de conflictos”

Fecha	17/06/2023
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Se otorgan estrategias para la resolución de conflicto en familia, como el disco rayado, sándwich y banco de niebla. Mediante el uso de caso, se busca que piensen en formas de solucionar el conflicto.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH y personas que identificaron como redes de apoyo relevante para hacer partícipe de los talleres.



Actividad: Taller de resolución de Conflictos: “Vamos a resolverlo terrible brigido”

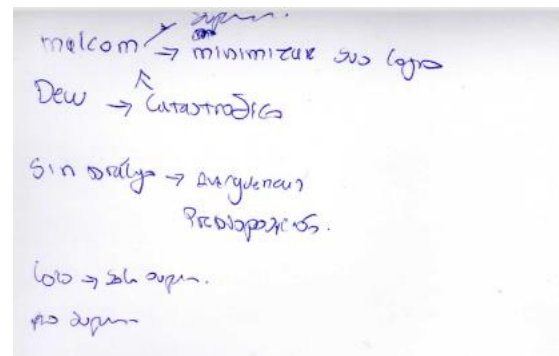
Fecha	24/06/2023
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Último taller asociado a la resolución de conflictos, se observan escenas de la serie “Malcom in the middle” y se busca que analicen y apliquen lo trabajado en los talleres.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.

- Todos se burlaron de él.
- Todo es un desastre.
- Minimiza su logro
- Asumir que fue por egoísta
↳ comunicación no verbal.
- Francis cree que es su culpa porque siempre "sabotea".
- Pensamiento catastrófico de que estaba haciendo su mamá.

- Raz. ^{emocional} cognitivo: Visión de máquina tragamonedas.
- Ve señales
- "Me avergüenzan" > Reacción de Lois (imposible no comunicar).
- Hal miente sobre bono en el trabajo.

Oftentimes people want that people love the way they are.

- Falta de comunicación con el tema del suicidio
- No decirle al esposo de que se iba a hacer reír
- No decir que se iba a ganar un premio
- Falta de comunicación, en sí mismo es el problema
- Quitar peso a soluciones no funciona
- Tener el cuerpo sin amor.
- El contante hace referencias a los hijos adolescentes
↳ se se sienten conmovidos con sus sentimientos
- Falta de escuchar y hablar de los de la máquina.



ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN

Actividad: Taller de prevención: "Reconociendo señales de alerta en torno al suicidio"

Fecha

04/03/2023

Lugar

Biblioteca municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad

Se lleva a cabo el primer taller de prevención del suicidio en el cual se trabaja respecto a mitos y realidades asociadas al suicidio.

Además se aplicó la escala SSI y escala de desesperanza de Beck, con el fin de identificar un grupo de riesgo entre las/os asistentes.

Participantes

Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller de prevención: “Factores de riesgo y gestión emocional en torno al suicidio”

Fecha

10/03/2023

Lugar


Biblioteca municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad

Se realiza el segundo taller de prevención del suicidio, instancia en la cual se buscó conocer los factores de riesgo presentes en los participantes.

Participantes

Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.

factores de riesgo:  RED FLAG!

- bajo apoyo social y/o familiar
- antecedentes familiares de suicidio o eventos familiares
- víctima de bullying, maltrato, abuso, etc.
- desventajas socioeconómicas
- estigma asociado a la búsqueda de ayuda.

Desventajas Socio Económicas
 Estigma Asociado
 A la Búsqueda de Ayuda

Antecedentes familiares de suicidio o eventos familiares estresantes.

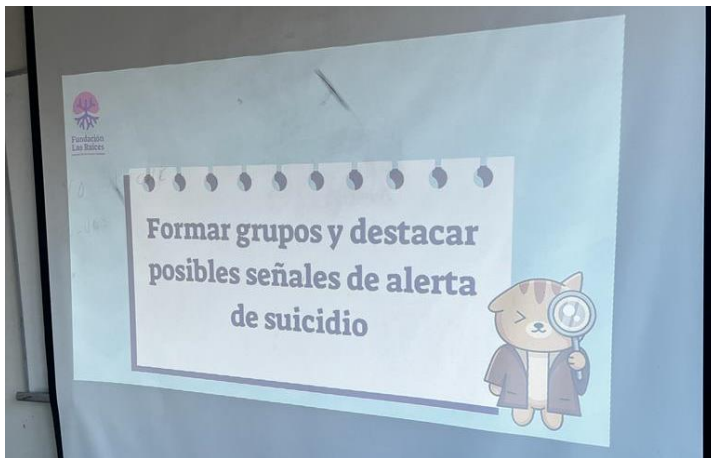
Bajo apoyo social y/o familiar
 Víctima de bullying, maltrato, abuso, etc.

Capacidad de
 Resiliencia
 - Poder en el momento de crisis
 - Poder acceder a la ayuda
 - Poder buscar apoyo de apoyo
 - Poder manejar el estrés y el dolor
 - Buenos relaciones con padres, profesores y amigos en general

Actividad: Taller de prevención: “Generando estrategias ante una crisis suicida”

Fecha	17/03/2023
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Se realiza el tercer taller en que se entregan estrategias de regulación ante crisis suicida, recordando el botiquín emocional y realizando en conjunto un plan de seguridad que puede ser utilizado ante esas situaciones.

Participantes Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



FUNDACIÓN LAS RAÍCES
CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL
Corvalán 851, Padre Las Casas
+569 31192283

PLAN DE SEGURIDAD*

Nombre:	Fecha:
---------	--------

PASO 1: RECONOCER SEÑALES DE ALERTA
¿Cómo voy a saber cuándo usar este plan de seguridad?
¿Cuáles son mis señales de alerta?

Este plan será utilizado cuando:
1.
2.
3.

PASO 2: UTILIZAR ESTRATEGIAS INTERNAS
¿Qué es lo primero que puedo intentar por mi mismo/misma en caso de una crisis?
¿Cómo me puedo distraer?

Lo primero que voy a intentar será:
1.
2.

Actividad: Taller de prevención: “Redes de apoyo como factor protector ante el suicidio”

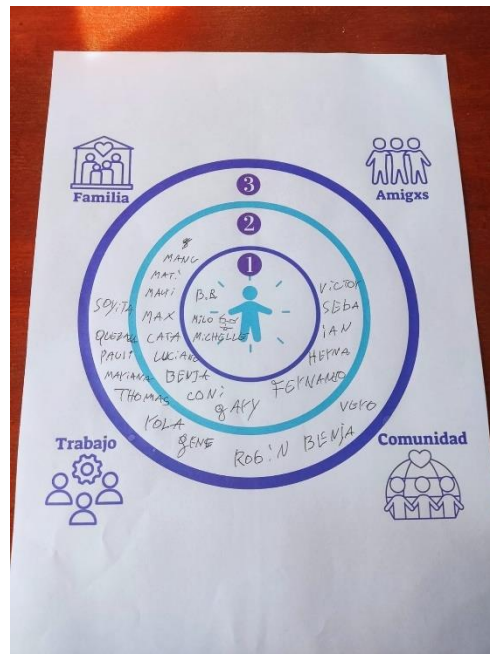
Fecha 14/04/2023

Lugar Biblioteca municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad Se realiza el último taller de prevención del suicidio, se trabaja identificando grupos cercanos que podrían ayudar ante riesgo suicida.

Además, se aplican las escalas SSI y de desesperanza de Beck para contrastar las puntuaciones obtenidas.

Participantes Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller de prevención: “¿Qué es la violencia?”

Fecha	29/04/2023
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Se realiza el primer taller de prevención de la violencia, el cual tiene como objetivo conceptualizar que entendemos por violencia. Se revisan los factores de riesgo y protectores en relación a la temática. Y se aplica una escala de autoreporte en relación a la violencia.

Participantes Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Encuesta sobre factores de riesgo de la violencia
Proyecto “Apoyo Socioemocional Joven: Juntxs Crecemos”

Nombre:
Run:
Edad:

Lee atentamente las preguntas y responda según se le indique:

1. ¿Cuáles de estos actos calificaría usted como violencia entre las personas?	Si	No	No sabe
a. Decirle a una persona que se le va a dañar o perjudicar			
b. Golpear o castigar físicamente a una persona			
c. Prohibir o impedir a una persona adulta que realice algunas actividades			
d. Realizar actos sexuales con una persona sin su aprobación o consentimiento			
e. Amenazar a una persona			
f. Gritar o insultar a una persona			
g. Privar a una persona de medios o recursos para vivir			
h. Denigrar, despreciar o desvalorizar a una persona			

Actividad: Taller de prevención: “Reconociendo la violencia”

Fecha

05/05/2023

Lugar

Biblioteca municipal de Padre Las Casas

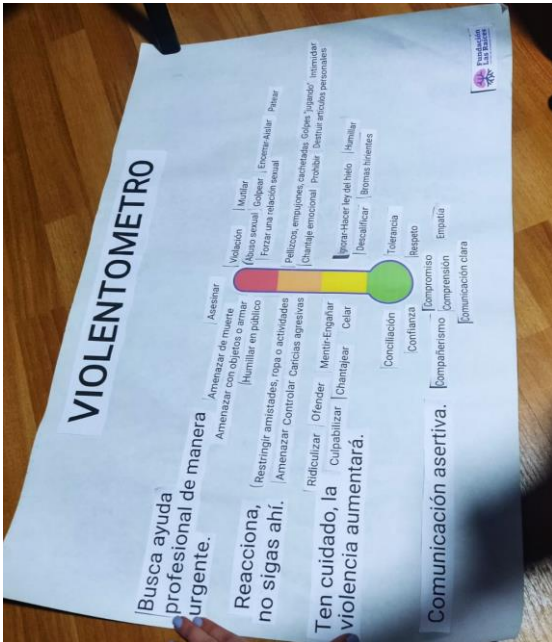
Descripción actividad

Segundo taller de prevención de la violencia, en el cual se exponen las diferentes manifestaciones de la violencia en la sociedad actual.

En este taller se utiliza el violentometro, para que las/os participantes identifiquen diferentes manifestaciones de la violencia y puedan reconocer el riesgo potencial que poseen.

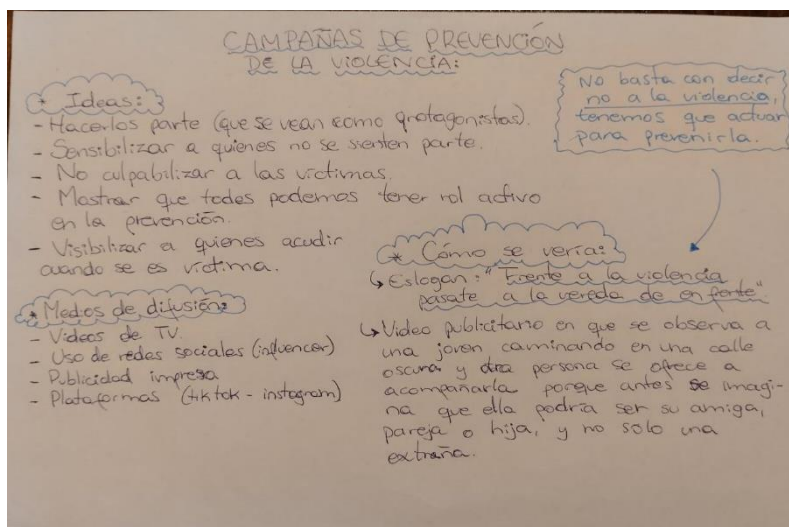
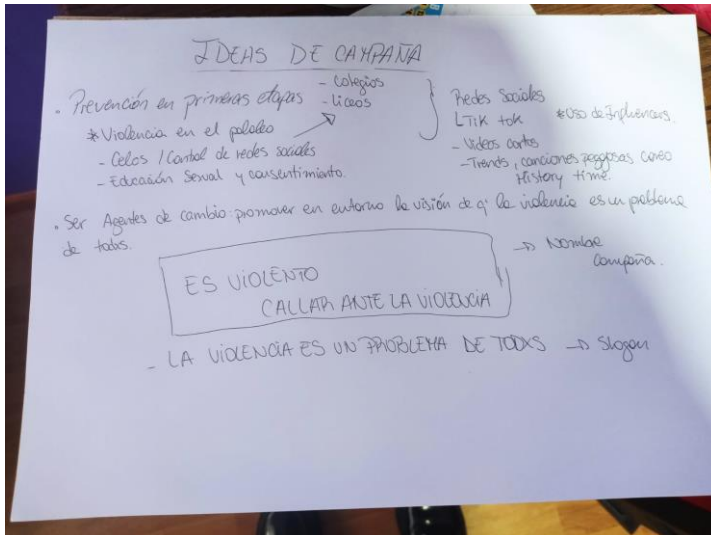
Participantes

Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller de prevención: “Cómo puedo contribuir a vivir en una sociedad con menos violencia”

Fecha	12/05/2023
Lugar	Biblioteca municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Tercer taller de prevención de la violencia, en el cual se presentan diferentes campañas internacionales y nacionales realizadas para prevenir la violencia y se insta a las/os participantes en generar ideas para una campaña sobre la temática. Así como se establecen compromisos para aportar en su entorno a prevenir la violencia. Realizando una síntesis reflexiva sobre lo trabajado en los talleres.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller de prevención: “Aprendamos defensa personal”

Fecha	19/05/2023
Lugar	Dojo vigoroux Padre Las Casas
Descripción actividad	En este taller practico contribuye un sensei de Kenpo americano y entrega nociones básicas de la defensa personal.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



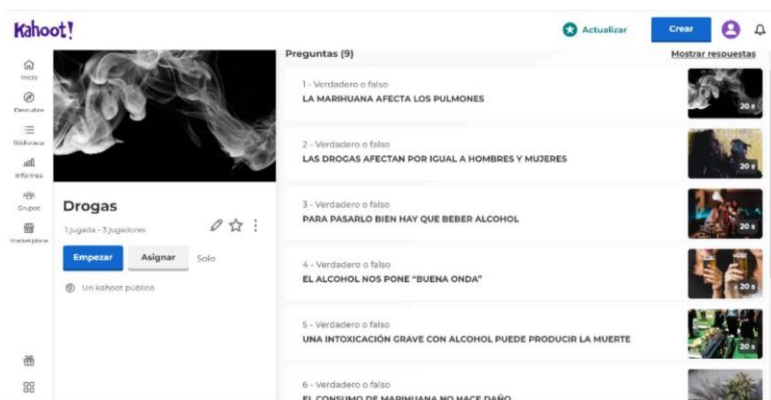
Actividad: Taller de prevención: “Factores asociados al consumo de sustancias”

Fecha	03/06/2023
Lugar	Biblioteca Municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	En este taller se entrega información general sobre las principales drogas consumidas por la población y se revisan las consecuencias para la salud del uso de drogas, revisando algunos conceptos relevantes como el síndrome amotivacional. Aplicación de encuesta de consumo de drogas.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller de prevención: “Factores de riesgo asociados al consumo de sustancias”

Fecha	09/06/2023
Lugar	Biblioteca Municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	En el taller se revisan los factores de riesgo y protectores en relación al uso de drogas. Se realiza un concurso de kahoot en relación a mitos y realidades de las drogas de uso común.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.



Actividad: Taller de prevención: “Problematizando la influencia social en relación al consumo de drogas”

Fecha	16/06/2023
Lugar	Biblioteca Municipal de Padre Las Casas
Descripción actividad	Se trabaja con los factores que influyen en que una persona genere adicción. Con énfasis en como el entorno social influye en esto.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.

Actividad: Taller de prevención: “Detección Temprana como agente de cambio”

Fecha	23/06/2023
Lugar	Biblioteca Municipal de Padre Las Casas

Descripción actividad	Último taller de prevención de consumo de drogas, se impulsa aplicar lo aprendido. Se realiza síntesis con reflexiones asociadas al uso problemático.
Participantes	Jóvenes de entre 15 y 29 años de la Comuna de Padre Las Casas, que están dentro del 60% más vulnerable según el RSH.

Resultados prevención de Drogas

¿Qué podemos identificar en el vídeo?

En el vídeo se puede ver cuando hay un consumo problemático, porque las drogas existen y es común en sus compañeros, como el tabaco y el alcohol, principalmente. Se observa que, a pesar de ser bien aceptado porque comienza a consumir con ellos, pero se debe a la presión que le generan para que lo haga, y no por voluntad propia. Es importante saber que el exceso de consumo de alguna droga puede generar problemas de salud física y mental, y cómo también puede afectar la vida social y familiar, haciendo abandono de las cosas que nos gustan, o cumplir con los deberes escolares o laborales. Cómo sabemos que el consumo de drogas es una realidad en los círculos de amistades, tenemos que saber que si se consume a temprana edad puede generar daños irrevocables en nuestro cuerpo, por eso debemos ser conscientes del daño que puede ocasionarnos, pero también, saber que si lo vamos hacer, debe ser con responsabilidad y respetando como nos podemos sentir, para así no caer en las presiones sociales que nos puedan perjudicar.

Si tenemos problemas o sentimos que existe mucha presión en los grupos de amistades o familiares, es importante buscar ayuda con alguna persona de confianza o con algún profesional de salud que pueda dar contención y orientación, dependiendo como sea el caso.

ATENCIONES CLINICAS

Se atienden a **14 personas** de forma gratuita obteniendo los siguientes resultados El 100% de las/os beneficiarias/os obtuvo cambios en la aplicación final de la escala DASS-21 instrumento que mide en términos generales sintomatología depresiva, ansiosa y estrés. Sumado a esto en gran medida se consiguió abordar los objetivos, consiguiendo todos sobre el 50%, cabe destacar que los mejores resultados fueron obtenidos por dos usuarias que fueron atendidas más de 16 sesiones, mostrando la relevancia tal vez de que los procesos fueran un tanto más duradero.

TALLER DE CIERRE Y EVALUACIÓN

Se lleva a cabo el último taller del proyecto, en el cual se reflexiona respecto a las temáticas tratadas y necesidades que quedaron por ser trabajadas posteriormente.
Durante el proyecto se tiene un alcance de **60 jóvenes** de entre 15 y 29 años de la comuna de Padre Las Casas.





PODCAST “SIEMBRO SALUD MENTAL

Siembro Salud Mental el podcast de Fundación Las Raíces desde la región de la Araucanía, es un programa que surge para acercar la salud mental a la comunidad, promoviendo reflexiones respecto a este tema. El podcast pretende visibilizar la importancia de tratar dichos temas de una forma cercana, con perspectiva de género y derecho, esperamos que al escucharnos puedan evaluar cómo se sienten respecto a su propia salud mental y si es necesario buscar ayuda profesional, pues si bien entregamos tips e información sobre esta temática, en ningún momento reemplazamos la atención psicoterapéutica.

Según las métricas de Youtube durante el 2022 nos escucharon alrededor de 570 personas.

El podcast se encuentra en:

Spotify: <https://open.spotify.com/show/31ASxXBEVypbGH35ZMFkUv?si=67206218aff14b43>

Youtube: <https://youtube.com/@fundacionlasraices-centrod5482?si=V0fB-cGTWMBahE16>

Temáticas	Fecha
T.1 Cap 3: “Especial aniversario a dos años de las raíces”	28/01/22
T.1 Cap 4: “No puedo vivir sin mi”	18/02/22
T.1 Cap 5: “Comienzos y retornos de marzo”	18/03/22
T.1 Cap 6: “Ritmos de vida y ansiedad”	01/04/22
T.1 Cap 7: “¿Y después qué?... Hablemos de duelo”	15/04/22
T.1 Cap 8: “Drogas ¿Cuándo es un problema?”	29/04/22
T.1 Cap 9: “De víctima a sobreviviente de abuso sexual”	13/05/22
T.1 Cap 10: “La violencia y su impacto en la salud mental”	27/05/22
T.1 Cap 11: “¿Cómo apoyar a una persona con depresión”	10/06/22
T.1 Cap 12: “¿Cómo hacer si una persona está con riesgo suicida?”	24/06/22
T.1 Cap 13: “Relación con la comida, imagen corporal y salud mental”	08/07/22
T.1 Cap 14: “Implicancias de vivir con un diagnóstico de salud mental”	29/07/22
T.2 Cap 1: “Salud mental y nueva constitución”	26/08/22
T.2 Cap 2: “¿Cómo cuidar nuestra salud sexual?”	09/09/22
T.2 Cap 3: “El cuidado más allá de lo físico”	23/09/22
T.2 Cap 4: “No puedo vivir sin mi parte 2: Amor propio”	07/10/22
T.2 Cap 5: “La naturaleza como parte del bienestar humano”	21/10/22
T.2 Cap 6: “Hablemos de educación socioemocional”	04/11/22
T.2 Cap 7: “¿Por qué procrastinamos”	18/11/22
T.2 Cap 8: “¿Influyen las redes sociales en nuestro bienestar?”	09/12/22
T.3 Cap 1: “¿Cómo entender las crisis en nuestras vidas?”	21/04/23
T.3 Cap 2: “La presión por ser exitoso”	05/05/23

T.3 Cap 3: "Reflexiones sobre la soledad"	19/05/23
T.3 Cap 4: "Sexualidad sin fronteras: experiencias sobre la diversidad sexual"	02/06/23
T.3 Cap 5: "Descubriéndome en un mundo de modas"	16/06/23
T.3 Cap 6: "La importancia de establecer límites"	07/07/23