



CEDIDAS INJUV



JÓVENES ARIQUEÑOS FORMARON PARTE DEL TALLER DONDE MEDIANTE EL DEPORTE BENEFICIARON SU SALUD.

Injuv desarrolla taller de kayak para jóvenes en Arica

Esta actividad busca, a través del deporte náutico, contribuir a la salud mental de la juventud de Arica durante la época estival.

Deportes
La Estrella de Arica

El Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) en la región de Arica y Parinacota realizó una jornada de autocuidado y bienestar emocional dirigida a 15 jóvenes de la zona norte. La actividad, enmarcada en el programa Hablemos de Todo, combinó deporte y reflexión, y se desarrolló den-

tro de las iniciativas que promueven el cuidado de la salud mental y el desarrollo integral de la juventud.

SUB El taller de kayak tuvo lugar en la playa Miramar, donde los participantes pudieron conectar con la naturaleza mientras aprendían las técnicas básicas del deporte. Además, se ofreció un espacio de

diálogo y reflexión guiado por profesionales del programa Hablemos de Todo, centrado en la importancia del autocuidado y el bienestar mental.

Nancy Salazar, directora regional de INJUV Arica y Parinacota, destacó: "Hoy estamos realizando nuestro segundo taller de kayak, actividad posible gracias al programa Hablemos de Todo de INJUV, que se enfoca en promover y

“
Esto es gracias a Hablemos de Todo de INJUV, que se enfoca en promover y cuidar la salud mental de los y las jóvenes”

Nancy Salazar
Directora Regional Injuv

cuidar la salud mental de los y las jóvenes”.

Brigitte Pillco, una de las jóvenes participantes, comentó: "Es la primera vez que participo en estas actividades, y me alegra ser parte de esto. La idea es súper buena porque los jóvenes tenemos mucho tiempo libre durante las vacaciones, así que es necesario que se desarrollen más acciones deportivas como esta”.

Iris García, coordinadora del programa Hablemos de Todo, explicó: "Este taller de kayak está enmarcado en el componente de autocuidado de nuestro programa. Para nosotros, es muy importante que los jóvenes integren el autocuidado como parte esencial de su vida. Por eso, hoy estamos realizando este taller deportivo, que busca fomentar el ejercicio y la conexión de los jóvenes con la naturaleza y su entorno”.

El programa Hablemos de Todo de INJUV tiene como objetivo crear espacios

seguros y de confianza para que los jóvenes puedan conversar abiertamente sobre temas como salud mental, sexualidad, adicciones y otros aspectos relevantes para su desarrollo personal.

De esta manera, el programa Hablemos de Todo sigue siendo una plataforma clave para fomentar el desarrollo integral. ✨



HABLEMOS DE TODO

Estas actividades no solo promueven el bienestar físico, sino también la integración emocional y social de los jóvenes, brindándoles herramientas para enfrentar los desafíos cotidianos.