

IMPULSADA POR OFICINA MUNICIPAL

Exitosa convocatoria tuvo feria de salud para jóvenes

CURICÓ. La salud mental, nutrición y sexualidad, son algunos de los temas que abordó la feria de salud que se instaló en dependencias de la Oficina Municipal de la Juventud.

"Lo que quisimos fue visibilizar diversos servicios para potenciar el bienestar de los jóvenes", planteó José Manuel Rodríguez, encargado de la oficina municipal; quien destacó la participación de alumnos de diversos establecimientos curicanos.

"Trabajamos temas de alcoholismo, bullying, salud mental, métodos de prevención anticonceptiva", aclaró Rodríguez.

Las actividades del Mes de la Juventud culminarán hoy vier-

nes 30 de agosto en el teatro provincial de Curicó. Para este día se encuentra programada la exposición de tres historias de jóvenes destacados de la comuna.

"La idea es sostener una conversación con los jóvenes y visibilizar lo que se ha realizado en este Mes de la Juventud", enfatizó.

ALIMENTACIÓN

En cuanto al área de nutrición, Xiomara Campusano, profesional del Cesfam Colón hizo mención a la necesidad de alimentarse sanamente, incluyendo proteínas, lácteos, verduras y frutas. Y relacionado con esto, la nutricionista se refirió al con-



En las dependencias de la Oficina Municipal de la Juventud, se desarrolló una muestra de diversos servicios relacionados con el área de salud.

cepto Mindfull Eating que apunta a ser más conscientes de los alimentos que ingerimos.

"En ese sentido, existen distintos tipos de hambre, visual, de tacto, olfativa, mental y corazón. Esto significa que podemos identificar si estamos comiendo producto de una emoción o ansiedad que nos está afectando", aclaró Campusano, quien mencionó que también es importante tener horarios para comer y priorizar un entorno agradable, evitando algunos distractores como el celular y televisión. Además se están planificando algunos talleres para abordar esta temática en establecimientos curicanos.