



## Realizan trekking como parte del autocuidado de las juventudes

**Coyhaique.-** Con el objetivo de resaltar la importancia del deporte y la vida sana como herramientas de autocuidado, fomentar la participación de las juventudes en actividades al aire libre e inspirar a una reflexión sobre los beneficios del contacto con la naturaleza como factor protector de la salud física y mental, el Instituto Nacional de la Juventud de la región, realizó el trekking Senderos Hacia el Autocuidado.

El escenario de la jornada fue el sendero Ruta Divisadero en la comuna de Coyhaique, donde el equipo Injuv acompañados por un guía, dieron el vamos a la actividad, entregando a las juventudes participantes toda la información necesaria para puedan desarrollar el trekking de forma segura.

La actividad contó con el apoyo de la Municipalidad de Coyhaique y el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (Senda), quienes entregaron in-

formación correspondiente a su campaña de verano *Cuidarse Siempre Está de Moda*, que busca promover estilos de vida saludable en niñas, niños, adolescentes y juventudes, además de un adecuado uso del tiempo libre.

“En pleno verano, cuando la región de Aysén se viste de verde y la conexión con el entorno natural se vuelve casi inevitable, realizamos una experiencia única de trekking que representa un paso concreto hacia la creación de espacios donde las juventudes se sientan escuchadas y valoradas. Caminamos juntos, no solo por senderos naturales, sino también por rutas que conducen a una mejor calidad de vida, a la construcción de vínculos sanos y a la promoción de hábitos que impacten positivamente el presente y futuro de nuestra región”, sostuvo el director regional de Injuv Aysén, Camilo Triviño Urtubia.

“El trekking realizado junto a Injuv es una instancia para acercarnos a las juventudes fomentando el bienestar, la conexión con la naturaleza y estilos de vida saludables. A través de actividades como esta, buscamos reforzar el mensaje central de nuestra campaña de verano *Cuidarse Siempre Está de Moda* disfrutando de manera responsable, promoviendo el autocuidado y el sentido de comunidad”, señaló



la directora regional de Senda, Victoria Contreras Lemus.

### Juventudes agradecidas

José Aro Aguilar, joven participante, indicó que “me pareció genial esta instancia, no he salido de la casa en arto tiempo, hago bien pocas cosas, en realidad estoy aprovechando de descansar un poco antes de irme a la universidad, que se realicen estas instancias, que de verdad si uno las organiza por si solo, toman arto más tiempo, arto más esfuerzo, entonces poder solo sumarse es súper agradable, es bueno, solo son cosas positivas. Espero que Injuv siga realizando este tipo de actividades al aire libre, si me quieren llevar a Cerro Castillo, a donde sea, a Santiago, Valparaíso, llévenme, yo caigo”.

En tanto Claudina Orellana

Cárdenas, agradeció la actividad de Injuv y señaló que “fue una muy bonita experiencia, es algo totalmente necesario para las y los jóvenes porque nos saca de la rutina, además que es gratuito, hay muchas personas que no pueden costearse actividades de este tipo, entonces estas oportunidades no se pueden desaprovechar”.

Cabe destacar que este encuentro se llevó a cabo a través del programa de bienestar y autocuidado de Injuv, Hablemos de Todo, que cuenta también con un servicio de chat en línea gratuito, donde psicólogas y psicólogos atienden las consultas de las y los jóvenes. Se encuentran operativos de lunes a viernes de 10:00 a 21:00 horas y los sábados de 11:00 a 17:00 horas.