



alihuen 2019

Programa de Tratamiento para Niños, Niñas y Adolescentes con Consumo de Drogas.

No es posible iniciar la lectura de este boletín sin referirnos al momento histórico en el cual se encuentra nuestro país y en las implicancias que tiene y tendrá en la salud mental individual y colectiva.

Aprovechamos esta instancia para destacar el rol de los jóvenes en este proceso de transformación social, siendo ellos capaces de manifestar el descontento y unir la diversidad de protestas en una sola lucha, padeciendo por años con problemáticas de salud mental y recibiendo en sus cuerpos diversas vulneraciones.

En el marco del segundo boletín anual del programa de tratamiento Alihuen, presentaremos en esta oportunidad una breve descripción del taller de senderismo a cargo de la profesora de educación física, un resumen de la presentación realizada en el seminario de la mesa comunal del abordaje del consumo de drogas, y reflexiones en torno a la realización de encuentros con familias y/o adultos responsables.

Victoria Campos M. Coordinadora PAIIA Alihuen.

Taller de senderismo

Los talleres deportivos ofrecidos en el CESAM apuntan a la recreación de los usuarios, sin olvidar que el entrenamiento de cualidades físicas como fuerza, resistencia, flexibilidad, entre otros, para así contribuir a mejorar el estado físico de las personas y por ende su salud.

Entre los talleres que se realizan esta pilates, entrenamiento funcional, acondicionamiento físico y taller de senderismo. Este último, es el que más ha generado interés y beneficios en los usuarios, algunos de estos beneficios son: mejorar la salud cardiovascular, pulmonar, reduce la tensión arterial minimiza riesgos asociados a enfermedades vasculares, existe un incremento de la fuerza y tonificación muscular del tren inferior, músculos y huesos también se ven beneficiados por esta actividad.

La naturaleza es beneficiosa para la salud mental de toda persona... Imaginemos lo siguiente: caminar lentamente por un entorno natural rodeado de árboles disfrutar del paisaje, del silencio, del aroma de las plantas, escuchar el ruido de cascadas o ríos a medida que se avanza por los senderos entre grandes árboles que te entregan aire fresco... Eso es realmente relajante, es un calmante para cualquier persona en esta vida tan ajetreada que uno tiene entre tanto cemento, ruido de vehículos, estrés, etc.

Las personas trabajan en equipo, se crean lazos de compañerismo donde el más hábil ayuda y motiva a seguir al resto, donde todos tenemos nuestra meta que es llegar a la cumbre, en ocasiones esa cumbre es una cascada. Cada cierto tiempo durante el camino vamos descansando, nos hidratamos, al llegar a la cumbre conversamos de los principios de no dejar rastro en entornos naturales y de lo vivido durante el camino, nos servimos nuestra colación saludable, descansamos, disfrutamos.

Es gratificante cuando las personas emocionadas cuentan que están felices de haber llegado y de cómo van adquiriendo el sentido de pertenencia y cuidado con el medio ambiente.

Y para todo esto, solo necesitamos ropa cómoda, botella con agua, una colación y muchas ganas.

No hay mejor forma de conocer nuestro patrimonio medio ambiente que hacerlo a pie.

Marcela Novoa Venegas, Profesora de educación física.



Presentación en seminario comunal del abordaje del consumo de drogas

En octubre tuvimos la posibilidad de exponer en el seminario "enfoque comunitario de la salud mental: desde la teoría a la práctica en el abordaje del consumo de alcohol y otras drogas", organizado por la mesa comunal para el abordaje del uso de drogas y llevado a cabo en el centro cultural de la comuna, contando con la destacada participación del Doctor Martín Arcila, médico psiquiatra y director del equipo de drogas del Hospital El Pino.

La presentación de nombre "procesos terapéuticos en espacios grupales y comunitarios", contempla la contextualización teórica que sustenta las acciones comunitarias, mencionando los lineamientos del actual plan de salud mental. Uno de los aspectos novedosos de la presentación, es lo relacionado a la dimensión de la temporalidad, invitando a los equipos a reflexionar respecto a la etapa de desarrollo en la cual se encuentra una persona y las fluctuaciones presentes en el proceso terapéutico en donde la motivación se encuentra en constante cambio. Finalmente, la presentación menciona ejemplos de actividades grupales realizadas por el equipo en distintos contextos, destacando la importancia de la utilización y resignificación de los espacios públicos y comunitarios, la cotidianidad y la externalización de los espacios de atención clínica.



Encuentros de familias

El programa durante el año 2018, concreta la idea de desarrollar actividades grupales para padres, familiares y/o adultos responsables de niños, niñas y/o jóvenes (NNJ) del programa.

Estas actividades tenían por objetivo abordar diferentes problemáticas que presentaban los distintos grupos familiares de los NNJ, las cuales estaban asociadas a temáticas como: drogas, tipos y efectos, consumo de sustancias en la adolescencia y motivaciones al consumo, características de las etapas del ciclo vital, habilidades parentales, tipos de familias, estrategias de resolución de conflictos, entre otros.

El desarrollo de las sesiones de los "encuentros de la familia", inicialmente se llevó a cabo en CESAM, en horario en que la familia presentaba disponibilidad para asistir, es decir, una vez terminada su jornada laboral. Estas experiencias permitieron diseñar y motivar la planificación de nuevos encuentros que fueron realizados durante el año 2019, en un espacio externo a CESAM. Cabe señalar que la participación fluctuaba entre los 5 y 10 asistentes.

En las jornadas también surgieron otras temáticas de conversación en donde los asistentes tuvieron la posibilidad de manifestar su opinión sobre como vivencian la problemática del consumo de sustancias que presentan los NNJ, de manera libre y sin temor a ser juzgados, generándose un espacio de confianza entre los asistentes.

De esta manera fueron surgiendo diversos puntos de encuentro, en los que se dejaba entrever que estas familias hoy "multiproblemáticas" o "vulneradoras" también formaron parte de un grupo familiar que fue vulnerador en su trato, muchos de estos, hoy en día padres, que no han recibido la ayuda profesional que les brinde tratamiento a sus propias dificultades, de manera que les permita generar vínculos sanos y protectores con sus hijos.

En relación a lo anterior, se hace indispensable continuar desarrollando estas iniciativas que permitan propiciar espacios de vaciamiento y autocuidado en los padres o adultos responsables que hoy en día se encuentran desarrollando labores de cuidado a adolescentes que atraviesan por situaciones de riesgo y/o vulnerabilidad social.

Carolina Macaya A., Rodrigo Castillo S., Trabajadores Sociales.



📍 **Alvarez de Toledo # 569, San Joaquín**
☎ **22 553 80 49**

✉ **alihuensanjoaquin@gmail.com**
f **Alihuen San Joaquín**