

Imparten taller sobre habilidades para la vida a niñas y niños loretanos

Posted on 24 de julio de 2022 by Diario Humano



Se desarrollaron diversas actividades sobre el manejo de tensiones y estrés y fomentar valores como la empatía, solidaridad y tolerancia

[Diario Humano | La Paz, Baja California Sur \(BCS\).](#)- En el marco de los esfuerzos que lleva a cabo para fomentar la cultura del autocuidado entre las nuevas generaciones de sudcalifornianos, que les permita tomar decisiones favorables para el crecimiento personal, la [Secretaría de Salud](#), a través de su Centro de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) de Loreto, impartió un taller sobre habilidades para la vida a niñas y niños de la cabecera municipal.

En esta actividad llevada a cabo con apego a protocolos sanitarios, se efectuaron diversas dinámicas lúdicas y didácticas para desarrollar destrezas cognitivas, sociales y emocionales que son fundamentales para hacer frente a los desafíos que presenta la vida diaria, de tal manera que las y los menores puedan lograr mejores condiciones de bienestar, expresó el director de la Red Estatal de Salud Mental, Juan Pablo Peña.

Durante este taller en el que participaron una docena de alumnas y alumnos de nivel básico, quienes se encuentran en su periodo vacacional de verano, se abordaron ejemplos sobre situaciones adversas que pueden enfrentar las personas en la cotidianidad, a fin de reflexionar sobre las mejores formas en que pueden actuar ante esas circunstancias, comentó.

Son ejercicios que dan oportunidad de preparar a las y los menores de edad en el manejo de tensiones y estrés, de fomentar valores como la empatía, solidaridad y



tolerancia, así como de desarrollar competencias como la identificación y gestión de emociones que permiten lograr una comunicación asertiva y que con esto facilitan la resolución de problemas de manera pacífica, abundó.

Al abordar estos conocimientos con las niñas y niños, se les brindan mayores herramientas para que, a lo largo de su crecimiento, puedan tomar elecciones que favorezcan su salud física y emocional y que con esto estén en condiciones de concretar las metas sociales, académicas y laborales que se tracen para un futuro, finalizó.