



Casa de la Mujer de Isla de Maipo inicia ciclo de charlas y conversatorios con enfoque en salud y bienestar

Description

Con el objetivo de promover el autocuidado, la salud integral y el empoderamiento femenino, la Casa de la Mujer dará inicio hoy a su ciclo mensual de charlas y conversatorios que se extenderá durante todo octubre. Las actividades se realizarán en el espacio de integración ubicado en Av. Balmaceda 3285, La Islita, y están abiertas gratuitamente a toda la comunidad.

Programación completa

Viernes 17 de octubre: “Mujeres y el climaterio” La jornada inaugural se lleva a cabo este viernes de 10:00 a 11:00 horas, con una charla sobre el climaterio dictada por la matrona Karen Pinilla. En esta instancia se abordarán los cambios físicos y emocionales que experimentan las mujeres durante esta etapa de transición, así como estrategias para enfrentar los síntomas y mantener una buena calidad de vida. La actividad busca desmitificar este proceso natural y entregar herramientas prácticas para el autocuidado.

Lunes 20 de octubre: “Mitos y realidades de la salud mental”: PRODEMU (Fundación para la Promoción y Desarrollo de la Mujer) facilitará una extensa jornada de 10:30 a 13:00 horas dedicada a derribar creencias erróneas y estigmas en torno a la salud mental. Los profesionales abordarán temas como la depresión, la ansiedad, el estrés y la importancia de buscar ayuda profesional cuando sea necesario, promoviendo una cultura de cuidado emocional sin prejuicios.

Viernes 24 de octubre: “Resolución de conflicto familiar desde la salud mental y enfoque de género”: La psicóloga Catalina Herrera dirigirá esta charla de 10:30 a 11:30 horas, donde se explorarán técnicas y herramientas para manejar conflictos al interior del núcleo familiar desde una perspectiva de género.

Domingo 27 de octubre: “Uso de pantallas”: El ciclo cerrará con una charla organizada por SENDA (Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol), de 10:00 a 11:00 horas. En esta sesión se abordarán los desafíos del uso excesivo de dispositivos digitales, tanto en adultos como en niños y adolescentes, entregando recomendaciones prácticas para establecer límites saludables, prevenir la adicción tecnológica y promover un uso responsable de las pantallas en el entorno familiar.

Espacio de encuentro y participación

La Casa de la Mujer se consolida como un importante espacio de encuentro, aprendizaje y contención para las mujeres

de la comuna de Isla de Maipo. Este ciclo de actividades forma parte de una programación permanente que busca fortalecer las capacidades, conocimientos y redes de apoyo de las participantes.

Todas las charlas cuentan con cupos limitados y se recomienda llegar con anticipación. Las actividades son completamente gratuitas y no requieren inscripción previa, aunque se sugiere confirmar asistencia para una mejor organización.

Para más información sobre esta y otras actividades, las interesadas pueden acercarse directamente a las dependencias de la Casa de la Mujer en Av. Balmaceda 3285, La Islita, o consultar por los canales oficiales de difusión del municipio.

Para participar, usted deberá inscribirse al correo electrónico de Elisa Godoy egodoy@islademaipo.cl o a los teléfonos 228769274 – 228769273.

www.elmaipo.cl



ISLA Mujer
ESPACIO DE INTEGRACIÓN

**Charlas
y conversatorios**
en Isla Mujer

ISLA DE MAIPO
MUNICIPALIDAD
Preocupada por ti

Octubre

Viernes 17	Viernes 24
• Conversatorio "Mujeres y el Climaterio" <i>Matrona Karen Pinilla</i> 10:00 - 11:00 hrs.	• Charla "Resolución de Conflicto Familiar desde la Salud Mental y Enfoque de Género" <i>Psicóloga Catalina Herrera Ovalle</i> 10:30 - 11:30 hrs.
Lunes 20	Lunes 27
• Charla "Mitos y Realidades de la Salud Mental" <i>Prodemu</i> 10:30 - 13:00 hrs.	• Charla "Uso de Pantallas" <i>Senda</i> 10:00 - 11:00 hrs.

Inscripciones:
egodoy@islademaipo.cl / 22 8769 274 / 22 8769 273

Casa Isla Mujer (Balmaceda 3285)

El Maipo

Date Created
Octubre 2025