



CLINICA SANTA ISABEL LTDA.
MANOS PARA ACOMPAÑARLOS"

BARRIO MAJAGUAL - SINCELEJO
TELÉFONOS: 2748373-2748099

ACTA ACTIVIDADES

FECHA	DD	1 semana	MM	10	AAAA	2024
-------	----	----------	----	----	------	------

ENCARGADO	CLINICA SANTA ISABEL		
MUNICIPIO	SINCELEJO	LUGAR	CLINICA SANTA ISABEL
CORREO-E		TELÉFONO	
NOMBRE DE ACTIVIDAD	DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL	DIRIGIDO A:	FAMILIARES DE LOS PACIENTES HOSPITALIZADOS EN LA CLINICA SANTA ISABEL

OBJETIVOS ACTIVIDAD

Proporcionar información sobre importancia de la salud mental y los beneficios que trae en la vida de las personas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La segunda semana del mes de octubre del año 2024, a las 8:00 de la mañana en las instalaciones de la Clínica de salud mental Santa Isabel, se realizó un stand sobre la salud mental, con el objetivo de Proporcionar información sobre importancia de la salud mental y los beneficios que trae en la vida de las personas.

Se dio inicio dando el saludo de bienvenida a los participantes de la actividad, luego se presenta el tema a trabajar el cual es prevención en salud mental, donde se les recordó a los presentes que el 10 de octubre se conmemora el día de prevención en salud mental. se realizó una breve explicación acerca del concepto de salud mental, su importancia, factores que la afectan y tips para mejorar nuestra salud mental.

Luego se procedió a realizar una actividad titulada gimnasia cerebral, la cual ayuda a salir de la rutina, mejorar la capacidad de atención, concentración de los participantes, seguidamente se realiza otra actividad dinámica (pausas activas), la cual consistía en la realización de ejercicios, con el objetivo que los participantes aprendan que con pausas activas dentro de sus actividades cotidianas pueden contribuir al cuidado de su salud mental. También se les recordó la importancia de hacer caminatas, ejercicios físicos, técnicas de relajación, hábitos saludables, conectarse en el entorno social y familiar. En última instancia se agradeció a todas las personas participantes por su atención, tiempo y dedicación a la actividad que se realizo.



