

## "Informe de Gestión- Registro Mensual de Actividades".

Datos Personales
• Nombre Completo: VALERIA VEGA JORQUERA
• Establecimiento: CESFAM
• Unidad-Programa-Convenio: PROMOCION DE LA SALUD.
Descripción de Actividades
Fecha semana a reportar: 05-11-2024
-Ejercicios de Flexibilidad -Estiramientos suaves para preparar el cuerpo para ejercicios en mat. -Ejercicios de Yoga en Mat.
Fecha semana a reportar: 12-11-2024
-Ejercicios descontracturantes. -Ejercicios básicos de respiración (inhalación profunda y exhalación lenta.) -Meditación guiada.
Fecha semana a reportar: 19-11-2024
<b>Movimientos suaves (restaurativos)</b> -Estiramiento de cuello y hombros. -Movimientos circulares de muñecas y tobillos. -Torsiones suaves en silla.

**Fecha semana a reportar: 26-11-2024**

**Relajación guiada.**

-Sesiones breves de relajación profunda, guiadas por la voz, para reducir la ansiedad, estrés o insomnio.

**Equilibrio.**

-Ejercicios de pie sobre el Mat.

**YOGA EN PAREJAS.**

-Ejercicios sencillos para fomentar el compañerismo.

## "Informe de Gestión- Registro Mensual de Actividades".

Datos Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>Nombre Completo: VALERIA VEGA JORQUERA</li><li>Establecimiento:CESFAM "Jorge del Campo Amaro"</li><li>Unidad-Programa-Convenio: Programa PROMOCION DELA SALUD.</li></ul>
Descripción de Actividades
<b>Fecha semana a reportar: 03-12-2024</b>
<b>Respiración Diafragmática:</b> -Fomenta la relajación. <b>Movimientos suaves</b> -Estiramiento de cuello y hombros. <b>Postura en Mat.</b> -para relajar la tensión. -Promueve una postura adecuada. -Mejora la concentración y estabilidad.
<b>Fecha semana a reportar: 10-12-2024</b>
<b>Relajación Guiada.</b> -Sesiones breves de relajación profunda. <b>Técnicas de atención plena.</b> -como observar la respiración, sonidos del entorno, música. <b>Posturas de yoga.</b> -Posturas en el Mat -Mejora postura y concentración.
<b>Fecha semana a reportar:17-12-2024</b>
<b>Ejercicios de Conciencia corporal.</b> -Escaneo corporal (recorrer mentalmente el cuerpo para identificar tenciones) <b>Movimientos consientes.</b> -Coordinar respiración con movimientos como levantar y bajar brazos y piernas.

**Fecha semana a reportar: 26-12-2024**

**Actividades Grupales**

-Circulo de relajación, compartir experiencias y reflexiones después de las sesiones.

**Yoga en Mat.**

-Relaja y reduce la tensión.

**Ejercicios de yoga.**

-Posturas de equilibrio.

-Resistencia.

-Flexibilidad.