

## INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

### FECHA DE ENTREGA DE INFORME:

03 MAY 2024

NOMBRE PERSONA CONTRATADA: Claudia Andrea Espinoza Enriquez

CARGO : Monitora taller de Autocuidado

DEPENDENCIA : DIDEKO UNIDAD : DISCAPACIDAD

Nº DE DECRETO : 748 FECHA DECRETO : 24 abril 2024

MES A CANCELAR : Abril IDDOC DECRETO : 1838890

BOLETA N° : 28 FECHA BOLETA : 30 abril 2024

<b>FUNCIONES SEGÚN CONTRATO</b>	Monitcra de cursos de autocuidado para personas con discapacidad y personas cuidadoras. Realizar 1 Taller Mensual. Apoyar actividades comunitarias de la Oficina de la Discapacidad y de la D rección de Desarrollo Comunitario, si fuese necesario.
<b>FECHAS</b>	<b>ACTIVIDADES DESARROLLADAS</b>
SEMANA 1 Del 1 al 7 de Abril	<p>Se rea iza dinámica de presentación con plantas medicinales, comentando cada participante sus sensaciones y recuerdos, luego la monitora complementa relatando sus usos y beneficios.</p> <p>Realizamos ejercicios de respiración consciente y luego hacemos una meditación guiada para relajar cuerpo y mente</p> <p>Se les invita a conocer los aceites esenciales, sus propiedades y beneficios. Se enseña a utilizar los aceites en automasajes.</p> <p>Se explica que es el Reiki y se les enseña 6 posturas de autore ki para que cada participante las pueda replicar en casa ccmo método de autocuidado .</p> <p>Se fina iza la actividad compartiendo un grano de cacao , que evoca la semilla que cada uno planta en su corazón .</p> <p>Nos despedimos invitando a la próxima jornada .</p>

*Claudia Espinoza*  
CLAUDIA ESPINOZA ENRIQUEZ  
MONITORA DE TALLER DE  
AUTOCUIDADO

*Bonita*  
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA  
PROFESIONAL DESARROLLO  
COMUNITARIO

