

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 : DIDECO

UNIDAD : DISCAPACIDAD

Nº DE DECRETO : 748

FECHA DECRETO : 24 abril 2024

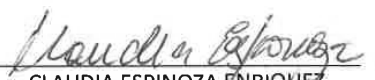
MES A CANCELAR : Abril

IDDOC DECRETO : 1838890

BOLETA N° : 28

FECHA BOLETA : 30 abril 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	Monitora 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 Dirección de Desarrollo Comunitario, si fuese necesario.
FECHAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
SEMANA 1 Del 1 al 7 de Abril	Se realiza dinámica de presentación con plantas medicinales, comentando cada participante sus sensaciones y recuerdos, luego la monitora complementa relatando sus usos y beneficios. Realizamos ejercicios de respiración consciente y luego hacemos una meditación guiada para relajar cuerpo y mente Se les invita a conocer los aceites esenciales, sus propiedades y beneficios. Se enseña a utilizar los aceites en automasajes. Se explica que es el Reiki y se les enseña 6 posturas de autoreiki para que cada participante las pueda replicar en casa como método de autocuidado. Se finaliza la actividad compartiendo un grano de cacao, que evoca la semilla que cada uno planta en su corazón. Nos despedimos invitando a la próxima jornada.


CLAUDIA ESPINOZA ENRIQUEZ
MONITORA DE TALLER DE
AUTOCUIDADO




JLAYA MOSQUERA VILLABLANCA
PROFESIONAL DESARROLLO
COMUNITARIO