



**El futuro
es de todos**

Cancillería
Consulado de Colombia
en San José de Costa Rica

Semana de la salud del 3 al 10 de noviembre

Invitación para niños
y adultos colombianos en

SAN JOSÉ DE COSTA RICA



Charlas y talleres gratuitos

Lunes 4 de noviembre

Entre 5:00 y 7:00 p.m.

Charla sobre 'Duelo y procesos de luto.
Dictada por Ana Luisa Guzmán y
Jaqueline Caldas

Entre 5:00 a 6:15 p.m.

Taller: 'Meditación: encuentro de
enseñanza y práctica.'
Dictado por: Diana Ramírez.
Traer ropa cómoda.

Martes 5 de noviembre

4:00 a 6:00 p.m.

Taller sobre primeros auxilios en el
hogar y psicológicos (por ejemplo:
ataques de pánico o ansiedad),
incluyendo técnicas de reanimación
cardiopulmonar (RCP).
Dictado por la Cruz Roja de Montes
de Oca.

Miércoles 6 de noviembre

3:00 a 4:00 p.m.

Afrontamiento ante la ansiedad
y la depresión.

4:00 a 5:00 p.m.

Manejo alternativo de dolor crónico.

4:00 a 5:00 p.m.

Manejo de adicciones.

5:00 a 6:00 p.m.

Salud mental en la persona adulta
mayor.

5:00 a 6:00 p.m.

Meditación.

**Dirección de Asuntos Migratorios,
Consulares y Servicio al Ciudadano**





El futuro
es de todos

Cancillería
Consulado de Colombia
en San José de Costa Rica



Jueves 7 de noviembre

3:00 a 5:00 p.m.

Taller de habilidades de vida. Aprenda más sobre las habilidades sociales, cognitivas y emocionales, que pueden contribuir a mejorar su calidad de vida y la forma como se relaciona con quienes lo rodean.

De manera práctica y participativa, se tratarán temas como el conocimiento de sí mismo, la empatía, la comunicación afectiva, la resolución de problemas y conflictos, el pensamiento creativo y crítico, entre otros.

Facilitado por la Escuela de Enfermería de la UCR.

Viernes 8 de noviembre

4:00 a 6:00 p.m.

Charla sobre educación sexual y VIH / Sida. Impartida por adolescentes y dirigida a adolescentes, con el apoyo del comité de la Cruz Roja de Montes de Oca.

Todas las charlas y los servicios de atención básica se realizarán en la sede de la Embajada de Colombia en Costa Rica (Barrio Dent)

Sábado 9 de noviembre

9:00 a 10:00 a.m.

Sesión de yoga para niñas y niños de 5 a 9 años.

10:00 a 11:00 a.m.

Sesión de yoga para niñas y niños de 9 a 13 años.

Facilitado por la instructora certificada Mary Varela.

Traer ropa cómoda y, si tiene, un yoga mat por cada niño.

CON EL APOYO DE:

- Programa Colombia Nos Une.
- Consulado de Colombia en San José de Costa Rica.
- Universidad Latina.
- Clínica Santa Paula.
- Cruz Roja de Montes de Oca.

**Jornadas
gratuitas.
No requieren
inscripción
previa**

**Dirección de Asuntos Migratorios,
Consulares y Servicio al Ciudadano**



El futuro
es de todos

Cancillería
Consulado de Colombia
en San José de Costa Rica



Programa de servicios gratuitos de atención básica



Enfermería: toma de presión, peso, masa corporal, glicemia, etc.

Domingo 3 de 8:00 a.m. a 12:00 m. / Lunes 4 de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Martes 5 de 9:00 a.m. a 12:00 m. / Miércoles 6 de 8:00 a.m. a 12 m.



Valoración nutricional.

De lunes 4 a miércoles 6 entre 9:00 a.m. y 12:00 m.



Evaluación cognitiva y de la memoria.

De lunes 4 a miércoles 6 entre 9:00 a.m. y 12:00 m.



Examen de electrocardiograma.

De lunes 4 a viernes 8 entre 9:00 a.m. y 4:00 p.m.



Evaluación de lenguaje, disfagia y voz.

Sábado 9 entre 9:00 a.m. y 2:00 p.m. (dirigido a niños).



Audiometría de rastreo y emisiones otoacústicas.

Sábado 9 entre 8:00 a.m. y 1:00 p.m. (dirigido a niños).



Screening psicopedagógico.

Sábado 9 entre 8:00 a.m. y 1:00 p.m. (sólo para niños).



Electrocardiograma y espirometría.

Sábado 9 entre 8:00 a.m. y 1:00 p.m.

Dirección de Asuntos Migratorios,
Consulares y Servicio al Ciudadano