

**Programa de Centros Infantiles Universitarios**

**Encuentros virtuales: “Cuidando nuestra salud mental por la infancia”**

Con el objetivo de ofrecer espacios formativos y recreativos para el fortalecimiento del bienestar físico y emocional en tiempos de pandemia, de los actores de la comunidad educativa vinculada a los Centros Infantiles Universitarios, (familias, personal, niñez), y a la comunidad externa interesada el Programa Institucional de Centros Infantiles Universitarios invita a participar de los Encuentros virtuales: “Cuidando nuestra salud mental por la infancia” que se realizarán del **15 al 19 de junio del año en curso mediante la plataforma Zoom.**

Las cotidianidades que se han visto modificadas a partir de la pandemia por el COVID-19 influyen sin duda alguna en la generación de estímulos que se pueden convertir en estresores que afectan el equilibrio en la salud mental de las personas. En este sentido, desde el Programa de Centros Infantiles se ha considerado prioritario plantear una serie de encuentros virtuales con la comunidad educativa de estos Centros y la sociedad en general con el fin de acompañar a los distintos actores de la comunidad educativa en la búsqueda de espacios de autocuidado para mejorar el bienestar físico y emocional en los cuales se incorporen también a las niñas y niños.

Estos espacios son también acciones afirmativas que buscan promover la salud mental, prevenir el deterioro psicológico y emocional al que pueden estar expuestas las familias, personal docente, y por supuesto la niñez. Esto en consonancia con la declaratoria del 2020 como *"Año de las universidades públicas por la salud mental",* como un llamado a las comunidades universitarias a que busquen renovadas estrategias de articulación de sus quehaceres.

Le invitamos a participar de los encuentros virtuales y actividades lúdico-creativas que se desarrollaran en las temáticas de neurodesarrollo, yoga infantil, autocuidado en la primera infancia, masaje infantil, entre otros según el siguiente desglose:

| **Fecha** | **Actividad** | **Exponen** | **ID** |
| --- | --- | --- | --- |
| Lunes 15 de junio  11 am a  12: 30 pm | Conferencia virtual: El neurodesarrollo en la primera infancia | Dr. Antonio Rizzoli Córdoba, Hospital Infantil Federico Gómez  México | Join Zoom Meeting  <https://udecr.zoom.us/j/98725398112?pwd=Nm1rcHRWcmRUNUhGSHVRMUFpV0NLZz09>  Meeting ID: 987 2539 8112  Password: 479682 |
| Lunes 15 junio  5 pm | Taller de música  Materiales requeridos:  ***Una maraca (se puede fabricar con una botella y granos de arroz o frijoles dentro), 2 cucharas, 1 cinta (también puede ser un cordón o una media larga), 1 campana (si no tienen en casa, también pueden ser unas llaves), 1 manta, 1 pañuelo, 1 tambor (cualquier recipiente que se pueda golpear), 1 hoja de papel***. | Mariamalia Altamirano Jiménez, Violinista y Educadora musical | Join Zoom Meeting  <https://udecr.zoom.us/j/98069541462?pwd=WDB2cXk1OEtBeGdIZUZmUng2aWNtQT09>  Meeting ID: 980 6954 1462  Password: 929439 |
| Martes 16 de junio  9 am a 10:30am | Webinar: Salud mental y autocuidado en la atención de la primera infancia | Participan:  Dra. Gina Chapa, Hospital Dr. Federico Gómez, México  Dra.Gabriela Espinoza, Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica | ID de reunión: 931 3508 6783 Contraseña: 246099 |
| Martes 16 de junio  5 pm | Taller de masaje Infantil para el vínculo emocional  ***Materiales requeridos:***  ***Paño, aceite o crema y el niño o niña que participará en el taller.*** | M. Sc. Maribel Morales.  Educadora especial Centeno Güell y profesora de la Escuela de Educación Especial | Join Zoom Meeting  <https://udecr.zoom.us/j/92062627818?pwd=Qk0xSzVvcVZwdHVhS0M4SEZsN2xlUT09>  Meeting ID: 920 6262 7818  Password: 861666 |
| Miércoles 17 de junio  5:00 pm | Taller de Yoga para familias | Gloriana Araya Psicóloga e Instructora de Yoga | Join Zoom Meeting  https://udecr.zoom.us/j/96174070674?pwd=MndrcHRRSlh6elNmbDJLVnVUdHZVZz09  Meeting ID: 961 7407 0674  Password: 231671 |
| Jueves 18 de junio  9: 00 AM | Salud mental: Técnicas de relajación y mindfulness Gabriela Garro | M.Sc. Gabriela Garro, Profesora Escuela de Psicología UCR, Directora Ejecutiva CreSer Jugando. | Join Zoom Meeting  <https://udecr.zoom.us/j/91713465858?pwd=VVBqSzJQKzFjU2lLVHFrNVptc09LQT09>  Meeting ID: 917 1346 5858  Password: 170266 |
| Jueves  18 de junio  2 a 3 PM | Caja de herramientas: ¿Cómo fortalecer las relaciones intergeneracionales en tiempos de Covid-19? | Lic. María José García Aguilar,  Enfermera graduada con honores de la Universidad de Costa Rica. | Join Zoom Meeting  <https://udecr.zoom.us/j/98060035133?pwd=Zm10Z0FvOWxzeERFMjRpWTBGUE9iZz09>  IMeeting ID: 980 6003 5133  Password: 077463 |
| Viernes 19 de junio  2PM | Autocuidado: herramientas y estrategias para prevenir problemas posturales | Dr. Roison Ali, Fisioterapista  Hospital Calderón Guardia | Join Zoom Meeting  <https://udecr.zoom.us/j/92693679518?pwd=OC9iTjVKbEd1WGhxYk02cWFkNjB6Zz09>  Meeting ID: 926 9367 9518  Password: 752989 |