



# Festival de Salud: Actividades para una buena salud física y mental al alcance de su mano

## ¡Prepárese para participar!

---

### ¿Cuándo?

Octubre 26 de 11:00 a 3:00 p.m.

### ¿Dónde?

Escuela Leonardo Da Vinci Intermedia  
No.61 en la 98-50 50th Ave. Corona,  
NY, 11368

### ¿Quiénes podrán participar?

Es un evento dirigido a toda la familia y tendrá actividades especiales para niños y adultos mayores.

### ¿Qué es El Festival de la Salud?

---

Es un evento bilingüe que reúne expertos que le ofrecerán la oportunidad de participar activamente para aprender acerca de actividades fáciles de poner en práctica que le ayudarán a controlar el estrés y promover el auto cuidado.

El Festival de la Salud es un espacio didáctico y de participación comunitaria que se desarrollará mediante talleres en un mismo lugar y las personas tendrán la oportunidad de asistir a uno o varios talleres de su interés y aprender a cómo poner en práctica técnicas de fácil manejo. Los participantes tendrán también la oportunidad de llevar información relacionada con recursos comunitarios y servicios de salud mental, entre otros.

### Lideran:

---

Departamento de Salud y Salud Mental de Nueva York, Consulado de Colombia y su Programa Colombia Nos Une, Elmhurst Community Partnership (ECP) y apoyan Consulados de México, Ecuador, República Dominicana y Honduras.



## Esto es lo que encontrará en este Festival:



Escritura de diarios



Esta actividad está orientada a mejorar los procesos del pensamiento en el ser humano porque cuando se escribe, el cerebro está trabajando en la búsqueda de palabras y en construcción de ideas enriqueciendo así el vocabulario.

- Permite administrar los sentimientos de una forma consciente y en tiempo presente aprendiendo así a experimentar emociones que, quizás no habían sido procesadas, ya que genera autoconciencia de estas.
- La escritura expresiva ayuda a obtener una solución positiva a situaciones problema.
- Cura el estrés, porque ayuda en la administración del tiempo
- Ayuda pensar y sentirse feliz.
- Promueve buenos hábitos de sueño.
- Mejora su estado de ánimo.
- Controla la presión arterial e incluso la respiración.



Mascotas



Las mascotas juegan un papel importante en la salud mental porque ayudan a formar los sentimientos y a desarrollar habilidades de relacionamiento. Son los estimuladores más importantes porque ayudan a:

- Promover la actividad física y controlar la obesidad
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Promover la seguridad, la independencia y el trabajo en equipo de las personas en condición de discapacidad



Zumba



Esta disciplina trae muchos beneficios porque:

- Libera el estrés.
- Mejora hábitos de sueño.
- Promueve el relacionamiento con las demás personas.
- Fortalece el sistema cardiovascular, tonifica los músculos y reduce los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Aumenta la autoestima y el autoconocimiento.



Yoga



Es una práctica originaria de la India y practicada especialmente por religiones como el Budismo y el Hinduismo. Su significado en general es la "Unión".



- ✚ Alivia el estrés, disminuye las tensiones y facilita la concentración.
- ✚ Estimula el pensamiento positivo y mejora la autoestima.
- ✚ Mejora la respiración y la postura.
- ✚ Aumenta la flexibilidad del cuerpo y la energía vital.
- ✚ Moldea el cuerpo y ayuda a la pérdida de peso.



### Clínica de fútbol para niños



El deporte en los niños es una de las terapias de tercera generación más importante para el ser humano. Es la nueva forma de comprender las dificultades psicológicas en los niños y adultos.

- ✚ Aprender a conocerse así mismo y valorar las diferencias y similitudes de género.
- ✚ Adquiere nuevos conocimientos a través de la interpretación de códigos lingüísticos.
- ✚ Desarrolla habilidades de comunicación, permitiéndole interactuar y desenvolverse mejor en el entorno.
- ✚ Aportan significativamente a la calidad de vida de los niños y adultos cuando se incorporan nuevas prácticas de nutrición y salud.



### Huertas urbanas



Los jardines y huertas urbanas juegan un papel muy importante en la sociedad, ya que mejoran la estética, aseguran nuevos recursos alimentarios, promueven las actividades comunitarias y ofrecen nuevas oportunidades laborales.

- ✚ Ayuda a combatir el estrés y hacer buen uso del tiempo libre.
- ✚ Mejoran la calidad de vida de las personas y su salud.

- ✚ Promueven la interacción con los vecinos o la comunidad permitiendo la integración entre diferentes culturas y edades y el sentido de pertenencia a la comunidad.
- ✚ Facilitan el acceso a alimentos frescos y de calidad como frutas y verduras, además de que reduce los gastos de los alimentos.



### Estética y belleza



Este taller ofrece consejos para el cuidado de nuestra piel, uñas y cabello en relación con otras prácticas de vida saludable porque nuestro aspecto también refleja nuestro estado emocional.

- ✚ Promueve el auto cuidado y la valoración de nuestra belleza física y espiritual.



- Estimula la búsqueda de la armonía personal a partir de modelos propios de belleza y no de estereotipos comerciales.
- Abre la mente a nuevas técnicas de relajación como masajes, baños termales y terapias de sanación física y mental.



### Musicoterapia

Según esta organización, la población mundial está envejeciendo rápidamente. Entre 2015 y 2050 la proporción de la población mundial mayor de 60 años se multiplicará casi por dos, pasando del 12% al 22%.

Los trastornos neuropsiquiátricos representan el 6,6% de la discapacidad total, en este grupo de la misma edad.

Aproximadamente un 15% de los adultos de 60 años o mayores sufren algún trastorno mental.

Para lograr la sincronía entre mente y cuerpo presentamos una serie técnicas que influyen de manera positiva en nuestra vida cotidiana y que si se convierten en hábitos, pueden contribuir a una vida saludable.



La musicoterapia es un enfoque terapéutico que utiliza la música y / o sus elementos como el sonido, el ritmo, la melodía y la armonía en el trabajo individual o grupal.

- Desarrolla, facilita y promueve la comunicación, las relaciones interpersonales y el aprendizaje.
- Contribuye a la mejora física, emocional, mental y social del ser humano.
- Fomenta el interés de desarrollar nuevos conocimientos y descubrimientos porque despierta el proceso creativo.
- Desarrolla habilidades motoras y sociales en niños y personas en situación de discapacidad.

## Datos y cifras



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como aquel estado de bienestar que va más allá de no padecer enfermedades y que incluye también el bienestar físico, mental y social.