

CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

Desde tu Cuento



SESIÓN 10 ¿QUÉ PUEDO HACER POR MI SALUD MENTAL?



CUADERNO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

Desde tu Cuento

SESIÓN 10
¿QUÉ PUEDO HACER POR MI SALUD MENTAL?



SESIÓN 10

¿QUÉ PUEDO HACER POR MI SALUD MENTAL?

Las acciones que desarrollamos a diario con respecto de nosotros mismos y de los demás pueden tener efectos en nuestra salud mental. Por eso, es importante que tomemos consciencia de cómo nos estamos tratando, si nos estamos cuidando o no mediante lo que hacemos.

- ¿Qué tipo de acciones se te ocurre que nos pueden hacer mal o afectar negativamente nuestra salud mental?
- ¿Qué tipo de acciones podrían ser positivas?

¿Llevas una agenda? ¿Te parece que esta podría ser una herramienta útil para el autocuidado de la salud mental? Reflexiona sobre el tema y luego conoce la experiencia de este personaje con su agenda.



Agenda

Andrés Urrutia

Porque me cuesta mucho concentrarme, decidí hacer una agenda para ordenar todo lo que tengo que hacer:

06:30 – Despertador

07:20 – Salir al liceo

07:50 – Inicio clases

14:10 – Salir de clases

14:40 – Volver a casa /
Almuerzo

16:00 – ~~Ver anime un rato~~
Estudiar

20:00 – Tomar once

21:00 – ~~Ver un k-drama~~
Avanzar PAES

No, no puedo ponerme a ver animé, tengo que estudiar.

¡No! Tampoco puedo ver tonteras.

Tengo que estudiar, si no me va a ir pésimo en la prueba para entrar a la universidad. Tengo que aprovechar todos los ratitos o jamás podré estudiar medicina y mis papás van a estar super decepcionados. Para eso es esta agenda, para organizar al mínimo mis tiempos.

23:00 – Dormir	Juuuum, pero igual me tinca que podría bajar
00:00 – Lectura	la cantidad de tuto. Si igual no pasa nada si me
01:00 – Dormir	acuesto a las doce. Tengo una horita para hacer
	lo que quiera. Sip, podría leer <i>fanfics</i> acostadita
	hasta que me dé sueño, sería bakan, porque o si
	no me voy a estresar mucho. Pero pucha, ¿y si
	estudio hasta las 12? ¿Y leo hasta la 1?

Mi mamá me retó porque estoy leyendo puras tonteras, que debería aprovechar el tiempo, leer literatura provechosa, y me tiró el *Adiós al Séptimo de Línea* en la cama. Igual no está tan malo, pero foooooome. Igual probablemente tiene razón, aunque estudie medicina tengo que leer literatura relevante. La PAES de Lenguaje es importante igual.

01:00 – Lectura de clásicos
02:00 – Dormir

Al final no dormí nada. Me quedé mirando memes y fotos de mis amigos. ¿Hace cuánto no voy a un carrete? No es que me gusten tampoco, pero siento que hace caleta no veo a mis amigas. No importa, este es mi último año, si no me esfuerzo, nada habrá valido la pena. Tal vez pueda hacer un espacio en la semana:

Lunes: Estudio
Martes: Estudio
Miércoles: Estudio
Jueves: Estudio
Viernes: Salir
Sábado: Descansar
Domingo: Preparar cosas para la semana sgte.

No, mejor no salgo. Mejor dejo el viernes para estudiar. Y sí, el sábado también. El domingo puede quedar igual. Queda super poco tiempo para la prueba, no puedo ponerme a carretear todavía.

Sí, lo voy a cambiar y va a quedar filete:

Viernes: Salir

Sábado: Descansar

Domingo: Preparar cosas
para la semana sgte.

¿Qué pasa? Trato de borrar lo anterior, pero
se mantiene igual. ¿Estará mala la goma?



Hago una rayita y la borro al tiro, ¿escribí con un lápiz permanente? No, si era el mismo, ¿cómo es posible?

Lunes: Ir al centro con mis amigas

Martes: Hacer un queque con mi mamá

Miércoles: Ver series

Jueves: Ver anime

Viernes: CARRETEAR

Sábado: VOLVER A SALIR

Domingo: DESCANSAR

¡QUÉ ONDA! Oye agenda qué te pasa, por qué te pones a cambiar las cosas como quieres, tengo que ponerle empeño, ¿escuchaste? ¿Qué parte de "tengo que estudiar medicina" no entiendes? No puedo pasarla bien todo el día.

Lunes: CARRETEAR

Martes: CARRETEAR

Miércoles: CARRETEAR

Jueves: CARRETEAR

Viernes: CARRETEAR

Sábado: CARRETEAR

Domingo: CARRETEAR

¡Cómo se te ocurre que voy a carretear todo el día! Agenda, no me hagas esto, necesito estudiar, necesito volverme doctora, tengo que mantener a mi familia contenta. ¡Por favor, déjame tranquila!

06:30 – DORMIR

07:20 – DORMIR

07:50 – DORMIR

14:10 – DORMIR

14:40 – DORMIR

16:00 – DORMIR

20:00 – DORMIR

00:00 – DORMIR

00:00 – NO TE CREO

00:00 – NO TE CREO

00:00 – NO TE CREO

00:00 – NO TE CREO

00:00 – NO TE CREO

¡Menos puedo dormir todo el día! Por favor, no me tortures así, agendita, te prometo que voy a incluir el descanso, pero déjame estudiar, porfa. De verdad voy a dejar tiempo para otras cosas, ¡lo juro por mi mamita!

¡En serio! De verdad, es cierto que me gustaría triunfar y verlos a todos felices, pero te prometo, agenda, que voy a tratar de descansar.

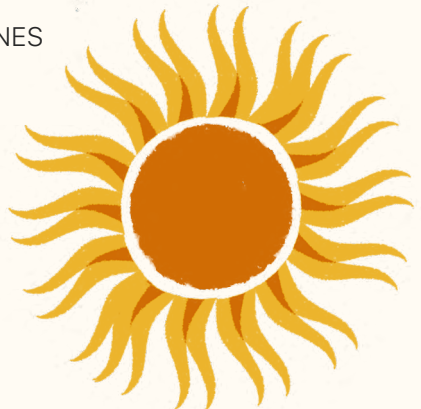
MARZO: Entonces promete que te cuidarás a ti misma
ABRIL: Porque este año no es el único de tu vida
MAYO: Y tu salud mental te va a acompañar para siempre
JUNIO: En todos los años habrá cosas difíciles
JULIO: O sueños que quieras alcanzar
AGOSTO: Pero en todos estás tú
SEPTIEMBRE: Junto con las cosas que te gustan
OCTUBRE: Más las personas que amas
NOVIEMBRE: Así que quíete un poco
DICIEMBRE: **Nos vemos el próximo año**

Después de tantos dramas con mi agenda comencé a darle espacio al descanso y a hacer cosas para mí importantes, sin dejar de estudiar para la prueba de admisión a la universidad, claro.

Mi agenda no ha vuelto a rebelarse.

06:30 – Despertador	Lunes: Ir al centro con mis amigas
07:20 – Salir al liceo	Martes: Estudiar
07:50 – Inicio clases	Miércoles: Hacer un queque con mi mamá
14:10 – Salir de clases	Jueves: Estudiar
14:40 – Volver a casa / Almuerzo	Viernes: Salir con mis amigas
16:00 – Ver animé un rato	Sábado: Descanso - Estudio piola
18:00 – Estudiar / Avanzar PAES	Domingo: Descansar
20:00 – Tomar once	
21:00 – Ver un k-drama	
23:00 – Tuto	

OCTUBRE: Último esfuerzo PTU
NOVIEMBRE: Descansar y relajar la mente
DICIEMBRE: DAR LA MALDITA PRUEBA → VACACIONES



ACTIVIDADES

1. ¿Cómo es la protagonista de esta historia? Descríbela a partir de la información explícita e implícita que te entrega el relato, considerando aspectos como:

La
edad

Qué
hace

Sus
gustos

Sus
motivaciones

Cómo se relaciona
con los demás



entre otros
aspectos que te
llamen la atención

2. ¿Por qué crees que la joven está tan preocupada por la prueba de admisión a la universidad? Distingue sus motivaciones externas e internas (es decir, las que provienen del entorno y las que provienen de ella misma).
3. ¿En qué momento la agenda cobra vida y se vuelve un personaje que interviene en la acción? Identifica la acción específica que muestra el cambio.
4. ¿Qué le está tratando de decir la agenda? Imagina que eres su voz y expresa el mensaje que ella le quiere entregar a la joven.



Para profundizar en lo que experimenta este personaje, lee y comenta en conjunto la información que se entrega en la FICHA PSICOEDUCATIVA N.º 10 sobre Autocuidado (páginas 122 a 127). Luego desarrolla las actividades que siguen.

5. ¿Qué estrategias o acciones de autocuidado le propone la agenda a la joven estudiante? Explícalas incorporando algunos conceptos desarrollados en la ficha.
6. ¿Qué crees que pasa con la familia? ¿Por qué no aparece en el relato?
7. ¿Qué debieran haber hecho las personas que viven con ella y están a cargo de su cuidado? (papá, mamá u otros adultos responsables). Propón dos acciones específicas.
8. Te invitamos a reflexionar sobre tu propio autocuidado.
 - a. ¿Te consideras una persona que cuida su salud mental? ¿Por qué?
 - b. Menciona dos actitudes o acciones que desarrolles habitualmente y que consideres positivas para tu salud mental y dos que debieras cambiar.

Dos cosas que hago para
cuidar mi salud mental

Dos actitudes o acciones que debiera
modificar para cuidar mi salud mental



Ubica el cartel
en un lugar
destacado de la
sala o de tu casa

9. Comparte tu respuesta anterior en un grupo y elaboren juntos un cartel con un decálogo para el autocuidado de la salud mental.

El autocuidado es necesario y beneficioso para las personas y para la comunidad.



Genera actitudes y comportamientos positivos y promueve la calidad de vida, con lo que reduce la posibilidad de experimentar síntomas clínicos y de tener que usar los recursos de atención médica.



Al fortalecer el estado de salud de cada uno, el cuidado de sí mismo contribuye al desarrollo de la comunidad, pues las actitudes que asumimos como sujetos se proyectan al grupo y las prácticas de autocuidado se potencian y se hacen habituales.

manejar las dificultades que pueda experimentar su salud mental

Cada persona tiene la capacidad de emplear estrategias de autogestión, autocuidado y autoayuda para

prevenir la aparición de desequilibrios o trastornos

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado implica un sistema de acción en el cual los individuos deliberadamente llevan a cabo ciertas conductas para mantener su vida y regular los factores que pueden afectar su desarrollo, salud y bienestar.

Este sistema de conductas aprendidas no solo requiere de actividades individuales, sino que también familiares y de la comunidad, con el fin de promover la salud, prevenir la enfermedad y, en caso de que esta ya esté presente, limitarla.

Una manera de autocuidarnos es examinar si nos consideramos integralmente saludables. ¿Cómo saberlo? Una estrategia es hacernos las siguientes preguntas:

Prueba a responder las preguntas y comenta en un grupo



¿Das importancia a tu salud mental y la priorizas?



¿Evitas situaciones que pueden afectar negativamente tu salud?



¿Consideras los recursos disponibles que te brinda tu red de apoyo?



¿Analizas y reflexionas sobre tu entorno, hechos, desafíos y decisiones en tu vida?



¿Realizas acciones que promueven tu salud y previenen la enfermedad?

Está comprobado que pensar y ocuparnos respecto de nuestra condición mental tiene un alto impacto en nuestros comportamientos y resultados en salud.

Nos volvemos autoeficaces y creemos en nuestra capacidad de aprender y realizar un comportamiento específico.

Generamos una sensación de control y voluntad para asumir y persistir en tareas nuevas.

Aumentamos nuestra propia responsabilidad para que nuestras decisiones adopten un estilo de vida saludable.

¿Para qué nos autocuidamos?

La evidencia demuestra que el autocuidado fortalece aspectos psicosociales vinculados con el crecimiento espiritual, la gestión adecuada de las relaciones interpersonales y el desarrollo de estrategias para la autorregulación emocional, de modo de desarrollar comportamientos protectores y afrontar las situaciones estresantes.

¿Cómo nos autocuidamos?

Toda persona posee recursos propios que es importante promover para el cuidado y protección de la salud mental y física. Es decir, poseemos estrategias naturales que nos hacen sentir tranquilidad o bien nos permiten recuperar el control de las circunstancias. Entre estas podemos mencionarte:

Descansar lo necesario

Alimentarse regularmente

Beber agua

Compartir con tu entorno cercano

Dialogar sobre lo que nos aqueja

Practicar actividades de relajación

Realizar ejercicios físicos

Participar en tu comunidad

Como ves, algunos elementos importantes del autocuidado en niños, niñas y jóvenes son:

- sentirse parte de una comunidad,
- la posibilidad de desarrollar conocimientos y habilidades,
- poder actuar con independencia y confianza.

Para autocuidarnos ¿debemos informarnos!

El autocuidado persigue reducir los factores de riesgos relacionados con prácticas dañinas y promover hábitos de vida saludables.

Un aspecto fundamental sobre el que debemos estar informados es la sexualidad. Para ello, es importante que amplíes tu educación en temas como la diversidad sexual, el embarazo adolescente y las enfermedades de

transmisión sexual. Estudia al respecto para desaprender prejuicios y estereotipos y prevenir prácticas de riesgo.

Otro aspecto es el consumo de drogas. Reflexiona sobre cómo estas afectan tu vida familiar, tu autoestima y

si contribuyen o no a que te integres y participes en tu comunidad. Además, infórmate sobre los efectos nocivos que las drogas tienen sobre tu desarrollo físico y psíquico.

¿ME CUIDO SOLA O SOLO? ¿ME CUIDO SOLO A MÍ?

No, pues el autocuidado se relaciona con el cuidado de los demás. Somos seres biológicamente amorosos y, cuando nos privamos de la emoción del amor, es decir, de compartir sentimientos profundos con otros, enfermamos. Requerimos alimentarnos de un lenguaje, de una palabra, de una caricia, de un gesto de amor para el beneficio de nuestra condición como humanos solidarios.

También es necesario saber que el autocuidado implica cuidar nuestra casa común, pues es en el planeta donde interactuamos y desarrollamos nuestra vida. Nuestro barrio, localidad y ciudad envuelven nuestra humanidad. Por ende, los espacios de vida están en íntima relación con nuestra forma de existir y sostener la sociedad que habitamos.

Y en cuanto a nosotros mismos, no solo debemos ocuparnos de cuidar el cuerpo sino también nuestro espíritu, de modo que aprendamos a autorregularnos, autoconocernos y autoestimarnos.





¿CÓMO DESARROLLAR UNA BUENA SALUD MENTAL?

El cuerpo y la mente están en conexión, por ende, cuando cuidas tu cuerpo, cuidas tu mente

Aporta nutrientes a tu cuerpo



- Los nutrientes son el combustible que requerimos para realizar las actividades diarias.
- El cerebro funciona mejor si comes frutas, verduras y cereales integrales.
- Si dejas de comer aparecerá el cansancio o la irritabilidad.
- Consumir cafeína en exceso (en el café o el té negro) puede aumentar tu ansiedad y evitar que concilies un buen sueño.
- El azúcar te puede proporcionar una explosión de energía, pero cuando esta energía se va, aparece el cansancio y causa una baja del estado de ánimo e irritabilidad.
- El consumo de alcohol hace que el estrés, la tristeza y otros sentimientos sean difíciles de controlar.

Duerme bien



- Dormir bien ayuda al manejo del estrés, los problemas, la concentración, el pensamiento positivo y la capacidad de recordar.
- Antes de dormir NO comas en exceso, no tomes alcohol ni fumes y evita hacer ejercicio muy cerca de la hora de acostarte.
- Además, asegúrate de que tu habitación sea cómoda y sigue una rutina diaria, como acostarte y despertarte a la misma hora.
- ¿Qué Sí hacer antes de dormir? Actividades tranquilas como leer.

Piensa saludablemente



- El pensamiento saludable implica comprender que las cosas tristes, perturbadoras y los problemas son parte de la vida. Entonces, cuidar la salud mental significa observar las situaciones como realmente son.
- Presta atención a la forma en que piensas: tus pensamientos influirán en tus emociones y la visión de ti mismo y los demás.
- Si te das cuenta de que tu pensamiento te está jugando una mala pasada, examina los hechos y pregúntate: ¿qué prueba este pensamiento?, ¿lo he tenido antes?, ¿es importante?, si un amigo o una amiga piensa esto, ¿qué le diría?
- Otra medida para cuidarnos es resolver nuestros problemas. Si tienes uno, primero debes identificarlo (¿cuál es el problema?). Luego reflexiona sobre cómo abordarlo, si está en ti resolverlo o no, cuáles son las posibles soluciones y elige aquella que creas que funcionará mejor. Decide qué necesitas hacer paso a paso, acciona tu plan con pensamientos equilibrados y, finalmente, reflexiona sobre si tu plan funcionó. Si no, prueba otra solución y haz un nuevo plan. La idea es que encuentres una solución.



¡Baja la velocidad!

- Otra forma de cuidar nuestra salud mental es bajar la velocidad con la que enfrentamos la vida diaria, por ejemplo, cuando reducimos la velocidad para comer nos permitimos disfrutar el momento saboreando cada alimento que ingerimos. (Recuerda que alimentarnos de manera consciente nos permite manejar el estrés y disfrutar la vida).
- Sentirse relajado o relajada también facilita identificar los problemas y soluciones de modo más claro.
- ¿Cómo te puedes relajar? Desarrolla actividades como el yoga, la meditación, el taichí y los ejercicios de respiración. También la lectura, el arte, el tiempo en la naturaleza, el pasear y jugar con tu mascota son actividades que contribuyen al bienestar.

Conéctate con los demás

- Las otras personas también son parte de nuestra salud mental, pues compartimos y aprendemos de otros.
- Nuestras redes sociales nos apoyan, celebran nuestros éxitos y son un soporte que nos permite lidiar con las problemáticas de la vida. ¡Úsalas para eso, no para burlarte ni exponerte!
- El estar con otros nos reconforta: nos pueden ayudar en las tareas diarias, nos proporcionan otros puntos de vista para enfrentar problemas, nos comparten información y podemos hallar mejores soluciones.
- ¿Cómo construir una red sólida de apoyo? Debemos comenzar pidiendo ayuda, pensar en formas de conocer gente que tenga los mismos intereses, unirse a algún grupo de apoyo específico, abandonar las malas relaciones.

Controla tu tiempo frente a la pantalla

- Está comprobado que la prolongación del uso de computadoras, televisores, videojuegos, celulares y tabletas genera efectos negativos para la salud con relación al peso, el sueño y el estado del ánimo.
- Además, algunos medios de comunicación pueden proveer de contenidos y contactos inapropiados e inseguros para la edad. Por ejemplo, excederse en el uso de pantallas se asocia con deficiencias en el desarrollo motor, en el lenguaje y en el bienestar conductual, psicosocial, académico y físico.
- Algunos efectos del tiempo excesivo frente a la pantalla son sedentarismo, obesidad, ingesta de alimentos no saludables, falta y menor duración del sueño y diversos problemas psicológicos como medidas de descontrol, alteración de la relación con los cuidadores, problemas conductuales, inestabilidad emocional y ansiedad, entre otros.



¡Ejercita!

- El ejercicio hace posible sobrellevar el estrés, disminuir la ansiedad, levantar el ánimo, aumentar la energía; proporciona un sentimiento de bienestar consigo mismo y nos ayuda a dormir bien.
- Elige alguna actividad que disfrutes y, cuando la realices, concéntrate en cómo te sientes. Si es posible, haz el ejercicio junto a otra persona, pues conectarte con otros es bueno para tu salud mental.



"SIN NOSOTROS NO HAY DERECHOS"

Ese fue el título del Primer Encuentro Nacional por los Derechos Humanos de las Personas en Situación de Discapacidad Mental, organizado en Chile en el año 2015. Allí se reunieron personas autodenominadas "expertos por experiencia", pues conocen por su propia vida qué significa la discapacidad mental o psicosocial.

El objetivo de este encuentro fue intercambiar percepciones sobre cómo experimentaban los participantes sus derechos humanos, para establecer cuáles de ellos aún no estaban siendo reconocidos por la sociedad y proponer acciones para hacer efectivo su ejercicio.

Como ves, la participación y la organización también ofrecen caminos de autocuidado, pues la promoción y defensa de los derechos es una forma de ocuparnos de nosotros mismos, valorarnos y querernos.

Si te interesa participar en actividades de defensa y promoción de la salud mental, comienza reflexionando en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Sé lo que es la salud mental?
- ¿Cómo y dónde puedo conocer más sobre este tema?
- ¿Tengo algo que aportar sobre este tema dentro de mi comunidad?
- ¿Siento que es un tema que me afecta, pero no sé cómo expresarlo?
- ¿Existen instrumentos (leyes, organismos, protocolos, etcétera) que protegen el derecho a la salud mental?



Averigua qué organizaciones de derechos humanos hay en tu comunidad y ¡súmate a participar!



REFERENCIAS

Para elaborar esta sesión, consultamos las siguientes fuentes:

- De Silva D. (2011). Helping people help themselves. A review of the evidence considering whether it is worthwhile to support self-management. *The Health Foundation*. <https://www.health.org.uk/publications/evidence-helping-people-help-themselves>
- Fung, M.; Rojas, E.; Delgado, L. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(6), e370. <https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370>
- Gómez, A. (2017). Predictores psicológicos del autocuidado en salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 22(1), 101-112. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2017.22.1.8>
- Kirk, S.; Prymachuk, S. (2016). Autocuidado de jóvenes con afecciones de salud física y mental a largo plazo. *Niños y jóvenes lactantes*, 28(7), 20-28. <https://doi.org/10.7748/ncyp.2016.e761>
- _____. (2019). *Guía para el cuidado de la salud mental*. Gobierno de Chile. https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/2019.11.20_Gu%C3%ADa-para-el-cuidado-de-la-salud-mental_versi%C3%B3n-digital.pdf
- Ministerio de Salud de Costa Rica (2021). *Manual de Autocuidado de la Salud Mental*. https://cso.go.cr/temas_de_interes/factorespsicosociales/ManualAutocuidadoSaludMental.pdf
- Montero Gamboa, A. J. (2020). *Pedagogía del cuidado y del autocuidado. Una apuesta formativa desde las historias de vida de niños y niñas en ciudad Bolívar* [Tesis de magister]. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12687/Pedagog%C3%ADa%20del%20cuidado%20y%20del%20autocuidado.pdf?sequence=1>
- Muñoz, N. (2009). Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. *Salud Colectiva*, 5(3), 391-401. <https://doi.org/10.18294/sc.2009.242>
- Naranjo, Y., Concepción, J.; Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3). <http://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1129>
- Pupo, Y.; Torres, V.; Requeiro, R.; Pérez, G.; Céspedes, L. (2021). Realidad y perspectiva del autocuidado de la salud en la sociedad del conocimiento. *Conrado*, 17(79), 261-270 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442021000200261&lng=es&tlng=es.
- Torres, J.; Contreras, S.; Lippi, L.; Huaquimilla, M.; Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357- 392. <https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Town, R.; Hayes, D.; Fonagy, P.; Stapley, E. (2021). Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: a scoping review protocol. *JB1 evidence synthesis*, 19(9), 2373-2381. <https://doi.org/10.11124/JBIES-20-00224>



Desde tu cuento. Cuadernos de alfabetización en salud mental es una obra colectiva, creada y diseñada por un equipo multidisciplinario en el contexto del proyecto **Desde tu cuento**.

Programa de alfabetización en salud mental para adolescentes y jóvenes, financiado por el **Ministerio de Ciencia, Tecnología, Crecimiento e Innovación** y ejecutado desde la Dirección de Vinculación con el Medio de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (UAHC).

DIRECTOR DEL PROYECTO

RODRIGO ROJAS-ANDRADE

EQUIPO DE CONTENIDOS

Antonieta Lanas Canales

Francisca Jaque Morales

Macarena Pi Davanzo

Rodrigo Rojas-Andrade

EQUIPO PEDAGÓGICO

Claudia Dueñas Santander

Hugo Hinojosa Lobos

ENCARGADA DERECHOS HUMANOS

Isabel Plaza Lizama

EQUIPO DE COMUNICACIONES

Diego Jiménez Mundaca

Angelina Astete Alcaíno

Juan Eduardo Bustamante Molina

Mónica Fuentealba Martínez

Daniela González Canales

Catalina Schneider Errázuriz

EDICIÓN

Claudia Dueñas Santander

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Sebastián Lagunas López

ILUSTRACIONES

Jorge Roa

El cuento que se incluye en esta sesión fue creado especialmente para este programa y es propiedad intelectual de su autor.

Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes.