



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

CERTIFICADO

NICOLAS KRUGER KRUGER, DIRECTOR DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO, viene a certificar en conformidad los servicios prestados en esta dirección correspondiente al mes de julio del año 2026, bajo el marco del Programa Mujer y Equidad de Género, al siguiente prestador:

Nombre: Macarena Carvajal Jimenez ✓

Se extiende el presente certificado para cursar el pago correspondiente al mes de julio del año 2026. ✓



NICOLAS KRUGER KRUGER
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Informe de julio de 2026

Nombre: Macarena Carvajal Jimenez

Con respecto a las funciones establecidas por el contrato de honorarios entre la Ilustre Municipalidad de Padre Hurtado, DIDECO y mi persona, informo respecto de los siguientes cometidos:

- Diseñar y ejecutar 3 talleres mensuales enfocados en aromaterapia y bienestar integral, incorporando herramientas prácticas de autocuidado físico, emocional y mental.
- La profesional deberá coordinar previamente con la Oficina de la Mujer las fechas y contenidos.
- En caso de cualquier percance los talleres pueden ejecutarse vía online, presentando en el informe mensual el link de conexión y fotos de la reunión online.
- Entregar un informe mensual que deje en evidencia las actividades realizadas, con sus respectivas listas de asistencia.

Julio

Durante el mes de julio se dio continuidad al proceso formativo en aromaterapia y bienestar integral, iniciando una etapa de profundización orientada a fortalecer las herramientas de autocuidado y favorecer la salud física, emocional y mental de las cuidadoras de la comuna. Los talleres se desarrollaron en las dependencias del Centro Cultural, manteniendo un espacio seguro de aprendizaje, contención y participación.

Taller 1 (03-07-2026): Aromaterapia para mejorar el descanso.

La jornada estuvo orientada a conocer las propiedades de distintos aceites esenciales asociados a la relajación y al descanso (lavanda, romero, entre otros). Se realizaron ejercicios de respiración consciente y se entregaron recomendaciones para incorporar rutinas nocturnas que favorezcan un sueño reparador.



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Taller 2 (10-07-2026): Manejo de la ansiedad mediante técnicas de bienestar. ✓

Se entregaron herramientas prácticas para reconocer y manejar situaciones de ansiedad y sobrecarga emocional asociadas a las labores de cuidado. La sesión integró aromaterapia, ejercicios de relajación y técnicas de conexión con el cuerpo, finalizando con un espacio de conversación y apoyo entre las participantes.

Taller 3 (17-07-2026): Elaboración de una preparación de autocuidado. ✓

Durante la jornada, las participantes aplicaron los conocimientos adquiridos mediante la elaboración de una preparación aromática de uso personal. Además, se reforzaron las recomendaciones para el uso seguro y responsable de los aceites esenciales y la importancia de mantener prácticas de autocuidado en la vida cotidiana.

Los talleres ejecutados durante el mes permitieron profundizar los aprendizajes desarrollados anteriormente y fortalecer las herramientas personales de las asistentes para el manejo del estrés y la sobrecarga emocional. Asimismo, se mantuvo una metodología participativa, favoreciendo la contención grupal, el intercambio de experiencias y el bienestar integral de las cuidadoras