

# VALDIZÁN TE INFORMA

"Buenas noticias para tu salud mental"

Taller de Mindfulness en el DSMNA

## FOMENTANDO HÁBITOS SALUDABLES EN NUESTROS ADOLESCENTES.



**21 de enero de 2026/RRPPII-HHV.-** Este verano seguimos promoviendo actividades en beneficio de nuestros pacientes, por ello, nuestros especialistas del Departamento de Salud Mental del Niño y Adolescente (DSMNA), del Hospital Hermilio Valdizán, realizan todos los jueves los talleres de Mindfulness dirigido a adolescentes que se atienden en este servicio.

Carmen Vitor Tolentino, enfermera del DSMNA, informó que el taller está dirigido por el equipo de enfermería del departamento y el objetivo principal es fomentar hábitos alimenticios saludables y conscientes en los adolescentes a través de esta práctica.

Gracias por la difusión

Oficina de Relaciones Públicas e Imagen Institucional.  
Hospital Hermilio Valdizán

# VALDIZÁN TE INFORMA

"Buenas noticias para tu salud mental"

Además de otros beneficios como: Reconocer y manejar emociones (Orientar a los adolescentes a identificar y gestionar sus emociones para evitar comer emocionalmente); promover la elección de alimentos nutritivos y equilibrados reduciendo así aquellos alimentos procesados y altos contenido de azúcares, desarrollar habilidades de autocuidado (enseñar a priorizar su bienestar físico y emocional a través de la alimentación consciente).

Asimismo, el taller les ayuda a desarrollar la conciencia alimentaria (enseñar a prestar atención a sus señales de hambre y saciedad disfrutando así de los alimentos de manera consciente) y mejorar la relación con la comida (fomentar una relación positiva reduciendo así la culpa y la ansiedad asociadas a la alimentación) agregó la especialista.

## En qué consiste el taller:

Consiste en realizar actividades prácticas como degustaciones y preparación de las comidas creando en ellos una conciencia alimentaria, fomentar reflexiones sobre la relación e importancia de una alimentación saludable.

## Mindfulness con Estrategias para Fomentar la conciencia alimentaria:

Esta práctica enseña a cocinar con intención y atención plena enfocándose en el proceso y disfrutando del resultado.

**Mindfulness en la preparación:** Enseña a los adolescentes a explorar sus sentidos y prestando atención a la textura, el color y el aroma que emiten cada alimento, enseñando como deleitarse a través del olor, sabor, palpación, degustación, observación, escuchar la preparación y saborear las comidas elaboradas.

**Mindfulness en la preparación:** Enseña a los adolescentes a explorar sus sentidos y prestando atención a la textura, el color y el aroma que emiten cada alimento, enseñando como deleitarse a través del olor, sabor, palpación, degustación, observación, escuchar la preparación y saborear las comidas elaboradas.

**Degustación consciente:** Orientar a los adolescentes a degustar las comidas prestando atención al sabor, a las texturas y a la diversidad de sensaciones que generan en la boca.

**Estrategias para Fomentar la creatividad y la Autonomía:**

Los adolescentes crean sus propias recetas experimentando con diferentes y diversos ingredientes y sabores.

**Promueve el aprendizaje cooperativo:** cocina con amigos o familiares fomentando el trabajo en equipo y la diversión.

**Aprende a fallar:** Empieza a aprender a no tener miedo de fallar de sus errores en la cocina generando en ellos la resolución de conflictos.

La actividad es totalmente gratis previa inscripción a pacientes afiliados al Seguro integral de Salud y quienes no cuentan con SIS pueden acceder a precio módico previa inscripción.



Gracias por la difusión

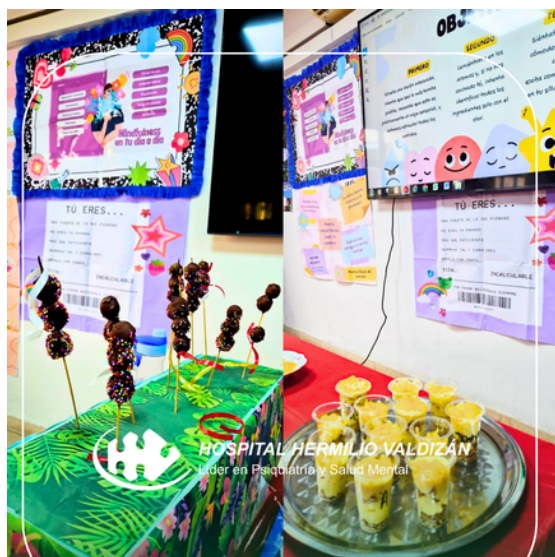
Oficina de Relaciones Públicas e Imagen Institucional.  
Hospital Hermilio Valdizán



# VALDIZÁN TE INFORMA

"Buenas noticias para tu salud mental"

## GALERÍA



Gracias por la difusión

Oficina de Relaciones Públicas e Imagen Institucional.  
Hospital Hermilio Valdizán