

REGLAMENTO



HORA DE INICIO DE LA CAMINATA

9:00 h

DISTANCIA

1,8 km

1. Horario

8:30 h	Entrega camisetas en la carpa del Ayuntamiento de Zaragoza para las personas participantes que NO pertenezcan a ninguna Entidad organizadora.
9:00 h	Inicio de la CAMINATA (distancia: 1,8 km).
10:00 h	Inicio de las actividades en el parque (ver Programa de actividades).

2. Normas de la CAMINATA

- La CAMINATA tiene una distancia de 1,8 km y un recorrido accesible, apto para todas las edades.
- La salida se dará puntualmente a las 9:00 h. Se recomienda llegar con antelación.
- Se debe respetar en todo momento las indicaciones del personal organizador y voluntariado.
- Se recomienda acudir con calzado cómodo y ropa adecuada a la meteorología.
- Es necesario mantener el grupo y no adelantar al personal que abre la marcha ni quedar por detrás del que la cierra.
- Se debe respetar el entorno, el mobiliario urbano y el resto de personas participantes.
- La organización se reserva el derecho de modificar el recorrido u horario por causas justificadas (climatología, seguridad, etc.).

3. Avituallamiento

A cada participante se le entregará un avituallamiento compuesto por agua y fruta en la llegada.

4. Entidades colaboradoras

Entidades a través de las cuales puede canalizarse la entrega de las camisetas:

- Consejo de Infancia y Adolescencia
- Fundación Rey Ardid
- AFDA
- Fundación ADCARA
- Movenred
- COPPA (Colegio Profesional de Psicología de Aragón)
- Federación Salud Mental Aragón
- Liana
- Paso a Paso
- Federación Salud Mental Aragón (ASAPME, Volcan, TOC Aragón y El Puerto)

5. Programa de actividades *(actualizado a 1 de septiembre de 2026)*

Actividades

● Espacio 1 | PUNTO DE INFORMACIÓN

9:00 a 14:00 h. **Carpas informativas.**
Salida y llegada caminata. Hora de inicio caminata 9:00 h.

● Espacio 2 | ACTIVIDADES EN EL CÉSPED

10:15 h. Mindfulness en la naturaleza. **ADCARA**
11:00 h. Cuentacuentos + Balón y Paracaídas. **ADCARA + ASAPME Aragón**
11:45 h. Pilates y Estiramientos. **ASAPME Aragón**
12:30 h. Cuentacuentos + Balón y Paracaídas. **ADCARA + ASAPME Aragón**
13:15 h. Pilates y Estiramientos. **ASAPME Aragón**

● Espacio 3 | DEBATES Y TALLERES

A partir de las 10:00 h. **Árbol de los Deseos.** **ASAPME Aragón**
10:15 h. **Prevención del suicidio en adolescentes.** Espacio seguro para familias, con pautas para detectar señales de alerta y fortalecer vínculos efectivos. **ADCARA**
11:00 h. **La Mochila Emocional.** Identificación y validación de las emociones presentes durante la etapa perinatal **Grupo de Psicología Perinatal del COPPA (Colegio Profesional de Psicología de Aragón)**
11:45 h. **Prevención de conducta suicida y autolesiva.** Sesión informativa conducida por el grupo de trabajo especializado del **COPPA (Colegio Profesional de Psicología de Aragón)**
12:30 h. **Sensibles a una vida mentalmente sana.** Claves y hábitos para conseguirlos. Planteado de forma dinámica, con juegos y movimiento. **FUNDACIÓN REY ARDID**
13:15 h. **Técnicas de Gestión de la Ansiedad.** Herramientas básicas de afrontamiento del estrés y desactivación emocional. **GIPEC (Grupo de Intervención Psicológica de Emergencias y Catástrofes) del COPPA (Colegio Profesional de Psicología de Aragón)**

● Espacio 4 | ESCAPE ROOM TEMÁTICO

Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones (**CMAPA**) y Centro Municipal de Promoción de la Salud (**CMPS**). Ayuntamiento de Zaragoza.
Actividad coordinada en pases de 40 minutos, en paralelo a los talleres



6 septiembre 2026
Parque José Antonio Labordeta

Zaragoza
Un paso + por la
SALUD MENTAL

Caminata
comunitaria



Itinerario detallado del recorrido

Recorrido sobre mapa marcado en azul

Inicio 9:00 h.
Puente de los Cantautores. Se toma el lado izquierdo del paseo.

Tramo 1
Avenida San Sebastián (lado izquierdo), en diagonal hacia el noreste hasta la Gran Fuente.

Punto 1
Gran Fuente. Giro a la derecha en dirección al Paseo de los Bearnese.

Tramo 2
Recorrido completo por el Paseo de los Bearnese hacia el este, hasta su extremo final.

Tramo 3
Curva a la derecha y descenso por la zona asfaltada sur.

Punto 2
Paso junto al Monumento al Dr. Cerrada (queda a la izquierda).

Punto 3
Fuente de la Princesa, bordeándola por el asfalto y dejándola a la derecha.

Llegada
Regreso al Puente de los Cantautores, punto de inicio.



6 septiembre 2026
Parque José Antonio Labordeta

Zaragoza
Un paso + por la
SALUD MENTAL

Caminata
comunitaria

