

# REGLAMENTO



HORA DE INICIO DE LA CAMINATA

**9:00 h**

DISTANCIA

**1,8 km**

## 1. Horario

|                |                                                                                                                                               |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8:30 h</b>  | Entrega camisetas en la carpa del Ayuntamiento de Zaragoza para las personas participantes que NO pertenezcan a ninguna Entidad organizadora. |
| <b>9:00 h</b>  | <b>Inicio de la CAMINATA (distancia: 1,8 km).</b>                                                                                             |
| <b>10:00 h</b> | 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

## 5. Programa de actividades (parque, a partir de las 10:00 h)

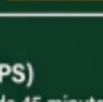
# Zaragoza: un paso+ por la salud mental



### Espacio 2 - Actividades Físicas (Césped)

- **10:15 h - Mindfulness en la naturaleza (ADCARA)**  
Sesión experiencial de respiración consciente y movimiento suave para jóvenes de 14 a 30 años.
- **11:00 h y 12:30 h - Cuentacuentos + Balón y Paracaídas**  
Dinámicas recreativas con paracaídas gigante y narración de historias relajantes en el césped (ADCARA + ASAPME).
- **11:45 h - Tai Chi y Pilates Express (ASAPME)**  
Ejercicios de movimientos fluidos y técnicas básicas enfocadas en el control corporal y relajación física.
- **13:15 h - Yoga y Estiramientos (ASAPME)**  
Práctica guiada de posturas adoptadas y secuencia de estiramientos sobre el césped.

### Espacio 3 - Debate y Talleres

- **10:15 h - Prevención del Suicidio en Adolescentes (ADCARA)**  
Espacio seguro para familias con pautas para detectar señales de alerta y fortalecer vínculos efectivos.
- **11:00 h - La Mochila Emocional**  
Taller sobre emociones complejas durante la transición a la maternidad/paternidad (Colegio de Psicología).
- **11:45 h - Prevención de Conducta Suicida y Autolesiva**  
Sesión informativa conducida por el grupo de trabajo especializado del COPPA.
- **12:30 h - Sensibles a una Vida Mentalmente Sana (F. Rey Ardid)**  
Claves preventivas y hábitos saludables mediante juegos interactivos y movimiento.
- **13:15 h - Técnicas de Gestión de la Ansiedad (COPPA - GIPEC)**  
Presentación de herramientas de afrontamiento contra el estrés cotidiano y pautas de desactivación emocional.

### Actividad Paralela

**Escape Room Temático (CMAPA y CMPS)**  
Actividad coordinada conjuntamente en pases de 45 minutos que se desarrolla de forma paralela a los talleres.