



Ayni
COMUNIDAD



ESPECIAL FIESTAS PATRIAS



¡Celebremos juntos el espíritu chileno!

En esta edición especial, nos unimos al sentimiento de alegría que inunda cada rincón de nuestro país durante las Fiestas Patrias. El 18 de septiembre no es solo una fecha en el calendario; es un reencuentro con nuestras raíces, una oportunidad para rescatar y honrar las tradiciones que definen nuestra identidad.

Las celebraciones de este mes, desde el baile de la cueca hasta el aroma de las empanadas y los asados, son más que simples festejos. Son elementos de cuidado que actúan como un refugio en el ajetreo diario. Al reunirnos en torno a la mesa familiar o en las fondas, fortalecemos los lazos que nos conectan, transmitiendo de generación en generación los valores que nos hacen únicos.

Las tradiciones del 18 son un pilar que sostiene a las familias y a la sociedad. Nos invitan a pausar, a compartir y a recordar lo esencial: el sentido de pertenencia y comunidad. En cada paya, en cada juego criollo y en cada momento de camaradería, se teje una red invisible de afecto y protección, que nos recuerda la importancia de cuidarnos mutuamente.

Que este mes de septiembre sea una ocasión para reconectar con lo que nos hace chilenos, valorando nuestras costumbres y celebrando la alegría de estar juntos.

¡Felices Fiestas Patrias!

Marta Cáceres Guajardo
Subdirectora Técnica
Administración Central

Contenidos

Costumbres chilenas en fiestas patrias.....	4
Actividades familiares seguras en fiestas patrias.....	5
Brindemos por unas fiestas seguras.....	6
Autocuidado y cuidado del equipo de trabajo.....	8
Septiembre no se celebra... También se previene.....	9
Especial Fiestas Patrias.....	10



Costumbres chilenas en Fiestas Patrias

El 18 de septiembre en Chile no solo marca la conmemoración de la Primera Junta Nacional de Gobierno de 1810, sino que también representa un hito cultural profundamente arraigado en la memoria colectiva del país. Durante estas fechas, además de las fondas y ramadas, se acostumbra a realizar desfiles escolares y militares.

La gastronomía se convierte en protagonista con las empanadas, el asado, el anticucho y dulces típicos, acompañados de bebidas como la chicha o el vino. Asimismo, se destacan los juegos criollos, entre ellos el trompo, el emboque, la rayuela y la carrera de sacos, que mantienen viva la herencia popular.

Otro aspecto importante es la música y el baile, donde la cueca se reconoce como la danza nacional, acompañada de guitarra, evocando las raíces campesinas. Estas celebraciones reflejan la unión entre lo cívico y lo festivo, generando un espacio de encuentro intergeneracional en el que se transmiten costumbres, valores y símbolos de la chilenidad.

Zona Norte

Una comida típica en la zona norte del país en fiestas patrias es "calapurca", es una sopa picante, con harina de maiz, carne de alpaca y una piedra volcanica caliente.

La danza folclórica más conocida es la "Diablada", una danza religiosa que representa el enfrentamiento entre el bien y el mal.

Zona Centro

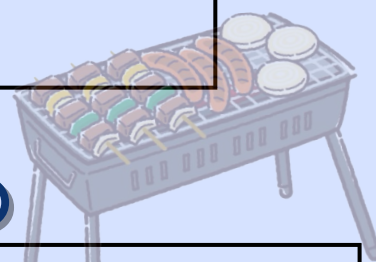
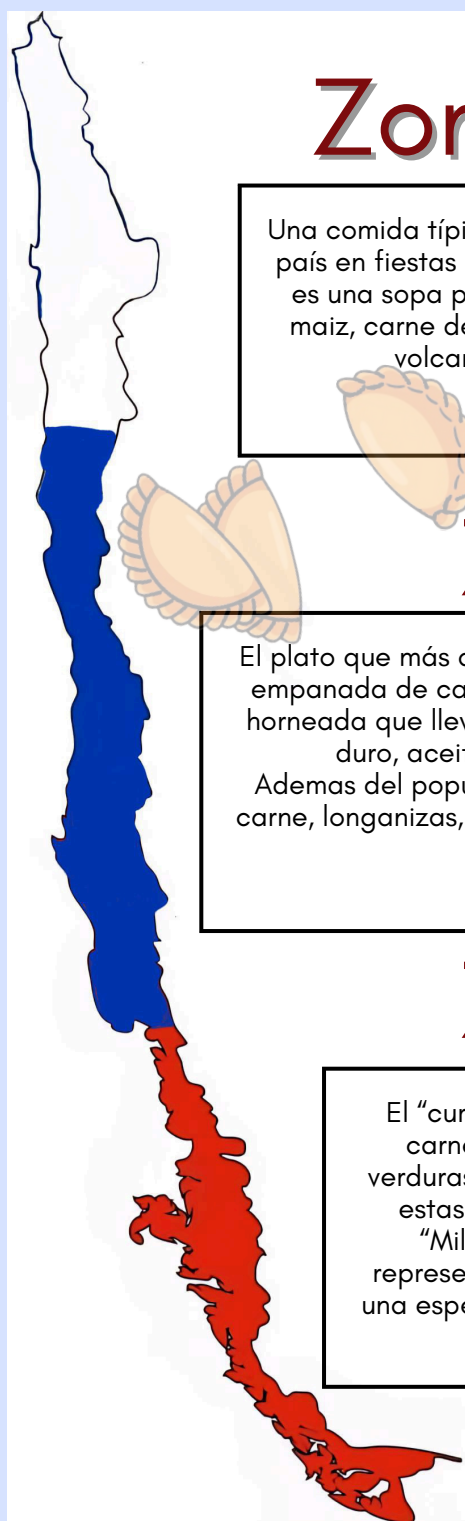
El plato que más disfrutan en esta zona es la empanada de carne, consiste en una masa horneada que lleva un pino de carne, huevo duro, aceituna negra y pasas. Además del popular asado (variedades de carne, longanizas, salchichas sobre la parrilla).

La cueca es el baile nacional de Chile y es el mas representativo de la zona centro del país, que representa el cortejo entre un hombre y una mujer, donde el pañuelo es el protagonista este simboliza el coqueteo.

Zona Sur

El "curanto" lleva mariscos, carnes blancas y rojas y verduras cocinadas al vapor y estas se acompañan con "Milcao" un plato que representa al sur, consiste en una especie de pan hecho con papa.

"El costillar es mío me lo quieren quitar", una frase del baile típico del sur, es un baile competitivo en pareja que giran alrededor de una botella, con un ritmo acelerado y con saltos donde el que derriba la botella pierde y paga penitencia



Actividades familiares seguras en fiestas patrias

1

VOLANTINES CON RESPONSABILIDAD

Elevar el volantín continua siendo el acervo nacional, elige siempre espacios amplios y despajados, no olvidar que el hilo curado es de carácter prohibido, siempre supervisar a los niños y fomentar el cuidado del medio ambiente.

2

ASADOS MAS SANOS Y SEGUROS

El asado es el protagonista en estas fechas y la seguridad parte por el fuego ubica la parrilla en espacios seguros mantén siempre un plan en caso de emergencia y no olvides de incluir verduras e incluso pescado, así todos disfrutaran sin excesos.

3

JUEGOS TÍPICOS EN FAMILIA

Los juegos típicos son actividades entretenidas y no requieren mayor inversión debemos recuperar estas tradiciones ya que promueven actividad física y generan un ambiente familia. Es una forma de celebrar cuidando tanto la salud como la cultura.

4

CONSUMO RESPONSABLE

Ya sabemos que en estas fiestas además de comida abunda también en alcohol. Recuerda que los niños observan e imitan lo que hacemos, debemos dar un buen ejemplo. Evita excesos y no olvides no manejar si has consumido alcohol.

5

PASEOS Y AIRE LIBRE

Caminatas, picnic o paseos en bicicleta son panoramas sencillos, económicos y seguros, para equilibrar los días de comida abundantes.

Brindemos por unas fiestas seguras

Porque celebrar también es cuidarnos

Durante las festividades de 2024, según informó el Subsecretario de Prevención del Delito, se registraron **1.546 accidentes de tránsito con 61 fallecidos**, siendo la conducción en estado de ebriedad la principal causa.

De manera similar, la convivencia en los hogares también mostró cifras preocupantes: la Subsecretaría de Prevención del Delito informó que en 2024 se registraron **132.555 casos de violencia intrafamiliar en Chile, donde el 70 % de las víctimas fueron mujeres**.

La realidad de niños, niñas y adolescentes tampoco quedó ajena a este escenario. Según la Defensoría de la Niñez, entre 2021 y 2024 las denuncias por tortura, malos tratos y tratos crueles contra menores aumentaron en un **40,5 %, pasando de 414 a 582 casos, acumulando en total 2.030 denuncias en el período**.

"Si manejas, no tomes"



- Planifica con un conductor designado.
- Usa transporte público o aplicaciones de movilidad si bebiste.
- Recuerda: un mal manejo puede arruinar la celebración.

"Brinda con responsabilidad"



- Disfruta con moderación, no necesitas excesos para pasarlo bien.
- Alterna tragos con agua o jugos.
- Si alguien no quiere beber, respeta su decisión.

Brindemos por unas fiestas seguras

Porque celebrar también es cuidarnos

❤️ "Cuidemos lo importante"



- Celebrar es compartir en armonía, evita discusiones.
- Una fiesta sana es aquella donde todos se sienten seguros.
- La mejor celebración es la que termina en buenos recuerdos.

👩👦 "Protejamos a los más niños y adolescentes"



- Los niños y niñas aprenden de nuestro ejemplo.
- Evita exponerlos a situaciones de violencia o consumo problemático.
- La mejor herencia de estas fiestas es que se sientan cuidados.

"Si necesitas ayuda, no estás solo/a" 📞

- Carabineros de Chile: 133 🚓
- Bomberos: 132 🚒
- SAMU (emergencias médicas): 131 🚑
- Fono Drogas y Alcohol SENDA: 1412 (Orientación gratuita y confidencial).

- Fono Familia -Denuncias VIF: 149 (Carabineros)
- Fono Niñez: 147 (orientación y protección a niños, niñas y adolescentes).



Autocuidado y cuidado del equipo de trabajo

Bienestar personal y laboral para un equipo saludable



AUTOCUIDADO PERSONAL 🌿

Cuidarte es el primer paso para cuidar a quienes te rodean. Prioriza hábitos saludables y tu bienestar emocional.

“Tu bienestar no es opcional, es necesario”

COMUNICACIÓN POSITIVA EN EL EQUIPO

Una comunicación clara y empática fortalece la colaboración y previene conflictos.

- ESCUCHAR ACTIVAMENTE.
- EXPRESAR OPINIONES CON RESPETO.
- RECONOCER LOS LOGROS Y ESFUERZOS DEL EQUIPO.



“UN EQUIPO SANO NACE DEL CUIDADO MUTUO”



CUIDADO MUTUO Y APOYO 🤝

El equipo se cuida cuando cada miembro se preocupa por los demás. Estar atentos a señales de estrés o sobrecarga puede marcar la diferencia.

“CUIDARTE A TI MISMA Y A TU EQUIPO CONSTRUYE UN ENTORNO LABORAL SALUDABLE, PRODUCTIVO Y FELIZ. EL BIENESTAR COMIENZA CON PEQUEÑOS GESTOS DIARIOS.”

DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



ALGUNOS SÍNTOMAS:



Cambio de comportamiento, altibajos emocionales



Sueño constante o insomnio



Ansiedad o depresión



Conductas autodestructivas



Cambios en la alimentación

¿CÓMO PREVENIRLO?



Los lazos afectivos pueden reducir el riesgo de suicidio, hay estudios que muestran que el aislamiento social lo aumenta.



Escucha de forma empática, no interrumpas y sé comprensivo. No juzgues a la persona ni quieras imponer tu opinión.



Toma en serio cualquier signo de depresión y/o comentarios sobre deseos de muerte. Toma medidas al respecto: platicalo y canaliza a la persona con atención profesional.

CUIDARNOS ENTRE TODOS:

Lenguaje, prevención y apoyo en el trabajo



Expresarnos con respeto y claridad ayuda a fortalecer vínculos, una palabra amable puede marcar la diferencia.



Cuidar a nuestros pares en el trabajo. Estar atentos a lo que ocurre con quienes nos rodean puede salvar vidas.



LINEAS DE AYUDA



LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: *4141

SALUD RESPONDE 600 360 7777

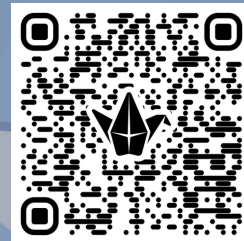
LÍNEA LIBRE FONO 1515 > [HTTPS://WWW.LINEALIBRE.CL/](https://www.linealibre.cl/)

FONO 1515 – HABLEMOS DE TODO (INJUV)

FONO 1412 – DROGAS Y ALCOHOL (SENDA)

APOYO A VÍCTIMAS 600 818 1000

Especial Fiestas Patrias



COMENTA LAS TRADICIONES, JUEGOS Y COMIDAS TÍPICAS QUE FORMAN PARTE DE LAS CELEBRACIONES DIECIOCHERAS DE SU TERRITORIO.

Programa PPF Tamarugal - Mayra Erickson G.

Pozo Almonte se caracteriza por sus vientos, por lo que, uno de los juegos típicos es elevar volantines y tomar mote con huesillo para este calor desértico.

Alejandra Lagos Barraza

En Valpo: Ir a las ramadas del Alejo Barrios y en Viña al Spoting

Tomar Terremoto y comer anticuchos

Residencia Lagunas del Parque Lautaro - Geraldine Saldaña

Las mejores empanadas de Lautaro están en la SUIZA y en las delicias de Lautaro 😊.

Lo entretenido de Lautaro son las fondas del Parque Isabel Riquelme de Lautaro 😊 !!

Equipo PPF Tamarugal

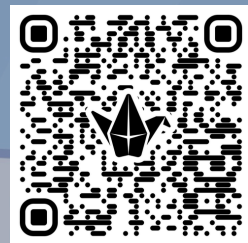
A diferencia de la zona centro o sur, en el norte; las tradiciones se viven con una mezcla de culturas, ya que, poco a poco se han ido diferenciando en aspectos como, comida típica, en este sentido se integran platos típicos de Bolivia y/o Perú, la música se distingue por cumbias en vez de rancheras y las fondas se visten de diversidad. De igual forma, se celebra y conmemoran estas fiestas patrias, con emoción y alegría.

Valeska Espinoza

En Victoria, es tradición la Feria Costumbrista durante todos los días de fiestas, además de los esquinzos que se realizan en la plaza y en cada pueblo cercano durante todo el mes de septiembre



Especial Fiestas Patrias



COMENTA LAS TRADICIONES, JUEGOS Y COMIDAS TÍPICAS QUE FORMAN PARTE DE LAS CELEBRACIONES DIECIOCHERAS DE SU TERRITORIO.

Camila Soto

Elevar volantines y hacer dulces, como alfajores y pajaritos. Desde Concepción

María José Méndez Muñoz

Compartir en Familia, asistir a ferias y fiestas costumbristas, desfiles, peñas folklóricas, juegos y muestras artísticas, domaduras de caballos en Media Luna, en localidades como Los Alamos, provincia de Arauco. En general durante todo el mes de septiembre se realizan actividades en relación a las fiestas patrias, a fin de conservar tradiciones.

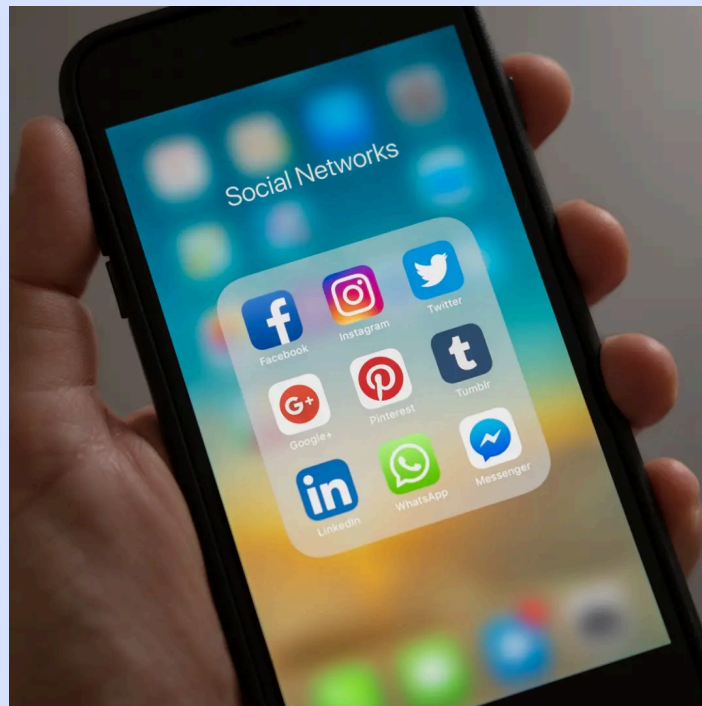
Gonzalo Aguayo Gazalez

En Curanilahue, se hacen las Ramadas en La Piscina (balneario municipal donde habilitan un sector del río en temporada de verano), un entorno mas natural que esta en el perímetro urbano. Se realiza durante el día y la tarde, siendo un evento mas bien familiar, donde se come lo típico: empanadas, anticuchos, choripanes, pajaritos, confites; además de tragos típicos como terremotos y navegados (vino caliente con azúcar naranja o frutilla). Aunque a la tarde es muy helado el sector y suele estar con mucho barro, creo que es parte del encanto local.



¡Síguenos!

en nuestras redes sociales



<https://programasamigo.cl>



https://linktr.ee/ppla_cl



@Terciarios.capuchinos.chile



ADMINISTRACIÓN CENTRAL

*Congregación
de Religiosos
Terciarios
Capuchinos*

SERRANO N° 310

CONCEPCIÓN