



I. MUNICIPALIDAD DE  
**LA UNIÓN**  
CHILE



# PLAN COMUNAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD 2013

Comuna de La Unión

# PLAN COMUNAL DE PROMOCION DE LA SALUD



# ALIMENTACION SALUDABLE - COMUNAL



- Abogacía con autoridades locales para generar compromisos, en el ámbito de alimentación saludable – Actividad Física – Vida libre de humo. de tabaco y Salud bucal.
- Actos cívicos e hitos para celebrar acuerdos y compromisos de autoridades locales.
- Realización de Ferias Saludables.
- Talleres educativos y/o prácticos sobre guías alimentarias y etiquetado nutricional de alimentos, dirigidos a organizaciones sociales (juntas de vecinos, clubes deportivos, entre otros)
- Hitos comunicacionales en el contexto de fechas conmemorativas para la promoción de estilos de vida saludable. (Día del Diabético y HTA)
- Foros consultas, debates, u otros mecanismos de participación, para la búsqueda de soluciones de los problemas locales relacionados con alimentación.
- Realizar manual comidas Típicas del Pueblo Mapuche Williche del territorio de La Unión, incorporando información nutricional y aspectos de importancia espiritual en su consumo y preparación.
- Talleres educativos Chile Crece Contigo Embarazadas – Salud Bucal.
- Difundir las Guías Alimentarias para la población chilena y el etiquetado nutricional, en programas de TV, cápsulas radiales y otros.

# ALIMENTACION SALUDABLE - EDUCACIONAL



- Elaboración e implementación de programa de estandarización de colaciones saludables. (Establecimientos Elige Vivir Sano y 3 jardines infantiles).
- Derivación de niño con malnutrición por exceso en conjunto con sus padres, a la APS, estableciendo un sistema de seguimiento de los casos derivados. (Establecimientos EVS, Jardines infantiles Caupolicán- Los Ríos - Daiber y Blanca Nieves) . Evaluaciones nutricionales.
- Campaña de difusión sobre los beneficios de la alimentación saludable a través de medios digitales, escritos y audiovisuales. (Establecimiento aldea campesina).
- Hitos comunicacionales en fechas conmemorativas para la promoción de estilos de vida saludable al interior del establecimiento. Semana de la Lactancia materna, Día Mundial de la Alimentación Saludable. (Jardines Infantiles y Establecimientos educacionales EVS).
- Instalar cepilleros en escuelas rurales.
- Talleres educativos a la comunidad escolar en la temática de salud bucal. (Escuela Maitén ,Escuela N° 2 y escuela Jorge Alessandri. - Escuela aldea Campesina, Escuela Rural Mashue y Escuela Rural Puerto Nuevo. Jardines Infantiles Caupolicán, Los Ríos , Daiber y Blanca Nieves).
- Formación de Monitores en salud Bucal (6º - 7º años).
- Realizar concurso de pintura o dibujo con niños de 5º a 8º Básico.
- Hito comunicacional semana del Párvulo.
- Sesiones educativas con los padres y apoderados de escuelas y jardines.
- Escuela de Invierno Mapuche.

# ALIMENTACION SALUDABLE - LABORAL



- Informar a los trabajadores sobre las condiciones físicas para la alimentación y el horario destinado a colación. CESFAM –COLUN.
- Campañas de difusión a través de medios digitales (intranet, mailing) escritos, etc. de temas relacionados con alimentación saludable al interior del lugar de trabajo.
- Sesiones educativas a comités paritarios entregando información para promover la alimentación saludable al interior del lugar de trabajo. CESFAM.
- Reuniones con empleadores y trabajadores para acordar que las actividades (reuniones, jornadas, celebraciones) en el lugar de trabajo sean con alimentación saludable.
- Creación y difusión de material audiovisual en cafeterías, salas de descanso y espacios comunes sobre alimentación saludable (comidas saludables y colaciones)
- Talleres educativos y/o prácticos sobre guías alimentarias, etiquetado nutricional, preparaciones de bajo costo, entre otros. COLUN.

# ACTIVIDAD FÍSICA - COMUNAL



- Instalación de circuitos de máquinas para plazas saludables.
- Elaboración o actualización de catastro de fuentes de financiamiento para incentivar la práctica de actividad física en el contexto local.
- Eventos deportivos comunales, como celebración de hitos locales. Cicletada.
- Campaña de difusión a través de medios digitales (intranet, correos electrónicos, redes sociales), escritos (Boletines, periódicos,) y audiovisuales (radio, televisión) de temas relacionados con la actividad física.
- Talleres vecinales de actividad física, de baile entretenido, etc. segmentada por grupos etáreos y con enfoque de equidad de género.
- Talleres de formulación y postulación a proyectos concursables deportivos del inter-sector, incentivando la práctica de actividad física.
- Actividades en contacto con la naturaleza. Caminata.
- Mejoras de Infraestructura Pública. (Sector Radich - Oñate, Población Vista Hermosa, Barros Arana y Parque Municipal).
- Campeonato skate .
- Encuentro de Palin equipos de La Unión y San José de la Mariquina.

# ACTIVIDAD FÍSICA - EDUCACIONAL



- Instalación de estacionamientos para bicicleta al interior de la escuela.
- Asignación y utilización de financiamiento (Ley SEP) para fomentar acciones de actividad física permanentes.
- Taller recreativo de formación motora. (Jorge Alessandri, Escuela de Cultura y Escuela El Maitén.)
- Adquisición de set de psicomotricidad, para realizar actividad física en preescolares. (Jardín Infantil Los Lagos, Jardín Infantil Blancanieves, Jardín Infantil Radimadi.)
- Realización de Eventos deportivos recreativos. (Aniversario Esc. N°1.)
- Implementación de programa de pausas escolares y/o recreos activos a lo menos dos veces en el día durante la jornada escolar.
- Capacitación Educadoras de Párvulos que reciben Set Psicomotricidad.

# ACTIVIDAD FÍSICA - LABORAL



- Abogacía con directivos, jefaturas, comités paritarios, para crear y fortalecer las organizaciones deportivas, mejoras en infraestructura y equipamiento al interior del entorno laboral. CESFAM –COLUN.
- Convocar a los trabajadores a eventos deportivos comunales.
- Instalación de programas de pausas activas en lugares de trabajo.



# VIDA LIBRE DE HUMO DE TABACO - COMUNAL



- Taller de sensibilización sobre consejería breve para la cesación tabáquica a redes locales.
- Entregar mensajes educativos de ALHT y sus beneficios, a través de radios, TV, diario, boletines locales.

# VIDA LIBRE DE HUMO DE TABACO - EDUCACIONAL



- Talleres en los establecimientos educacionales para explicar la Ley N° 19.419 y sus modificaciones. (EVS.)
- Talleres en los establecimientos educacionales sobre consecuencias negativas del consumo de tabaco y ventajas de los ALHT. (EVS y 3 Jardines Infantiles).
- Hito comunicacional al cierre del concurso Elige No Fumar, realizando entrega de incentivos a participantes de acuerdo a lineamientos del nivel central.
- Difundir el concurso Elige No Fumar , a través de los medios locales.
- Conmemoración día sin fumar "31 mayo". (Jardines Infantiles).

# VIDA LIBRE DE HUMO DE TABACO - LABORAL



- Taller a trabajadores sobre consecuencias negativas del consumo de tabaco y ventajas de ALHT. CESFAM –COLUN.
- Distribución de material informativo respecto a consecuencias negativas del consumo de tabaco y ventajas de los ALHT. CESFAM – COLUN.
- Talleres a lugares de trabajo para la implementación de la ley de Tabaco y sus modificaciones. CESFAM – COLUN.
- Abogacía con comités paritarios, con el propósito de promover ALHT. CESFAM –COLUN.
- Visita a sindicatos y organizaciones de trabajadores, motivándolos a construir ambientes libres de humo de tabaco en sus entornos laborales y hogares. COLUN.
- Conmemoración día sin fumar "31 mayo". (Concurso ).

# SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EDUCACIONAL



- Encuentro de bandas musicales.
- Ciclo de corto metraje en Factores protectores y Promoción de la salud. Liceo Politécnico.
- Talleres de Prevención de suicidio o Promoción de salud Mental. (Liceo Honorio Ojeda Balderas, Liceo Politécnico Werner Grob: 1º y 2º E.M.)
- Taller manejo del estrés laboral.( Funcionarios CESFAM)
- Taller de Prevención de Zoonosis.( Comunidad).