



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

JUNIO 2015

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar

AÑO 1 - NÚMERO SIETE



Taller “Nadie es Perfecto”: un viaje de aprendizaje y afecto

- Se trata de un espacio participativo y de acogida donde padres y madres comparten experiencias y reciben consejos que los ayudan a dar respuesta a las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos e hijas.

Aplican plan preventivo de consumo de alcohol en liceos



03

Corporación realiza exámenes preventivos gratis a más de 3 mil trabajadores



06

“Rincón de Juegos” une a padres e hijos



07

Editorial

Estimadas amigas y amigos: En mayo celebramos el Día de la Mamá y en junio, el Día del Papá, por eso este nuevo número lo hemos dedicado a temas relacionados con la importancia del rol que cumplen los padres, las madres y la familia en general, tanto en lo que respecta a la protección y el cuidado de los hijos e hijas desde la primera infancia, como en la educación y formación de valores a través del afecto y la compañía, en etapas posteriores.

Bajo esta mirada, los centros de salud familiar de nuestra comuna realizan diversas iniciativas tales como el taller "Nadie es perfecto", que forma parte del programa Chile Crece Contigo, a través del cual se brinda apoyo a los padres en la crianza de sus hijos, desde los 0 a los 7 años, para que crezcan sanos y felices.

Otra de estas actividades que compartimos con ustedes es el taller "Rincón de Juegos", inserto en el Programa de Salud Mental infanto-juvenil orientado a entregar herra-

mientas a los padres o tutores para el aprendizaje a través del juego, lo cual además de estrechar el vínculo con ellos, ayuda a fortalecer la autoestima de los pequeños, el autocontrol, la afectividad y a aprender a construir relaciones sociales basadas en el buen trato.

Llevar un estilo de vida saludable, basado en relaciones armónicas, donde prime el diálogo y el afecto, es importante para alcanzar un buen estado de salud en el ámbito físico y mental de los niños y, en general, de todos los integrantes de la familia.

Virginia Reginato Bozzo, Alcaldesa de Viña del Mar Presidenta de la Corporación Municipal de Viña del Mar



Dato Saludable

Vitamina C, tu aliada en invierno

- Ayuda a generar colágeno, una importante proteína para la piel, cartílagos, tendones, ligamentos y vasos sanguíneos
- hacer crecer y reparar tejidos
- cicatrizar heridas
- reparar y mantener huesos y dientes
- sintetizar neurotransmisores
- bloquear algunos de los daños causados por radicales libres al actuar como antioxidante, junto con la vitamina E, el betacaroteno y muchos otros nutrientes vegetales.

La vitamina C está presente en la naranja, pimiento verde, frutilla, tomate, brócoli, coliflor, papa, y kiwi.

Recomendación de vitamina C para un adulto sano: 75 mg diarios

Esto equivale a una porción de los siguientes alimentos

Opción 1: 1 naranja fresca + 1 papa mediana

Opción 2: 1 vaso de jugo de naranja fresco

Opción 3: 1 taza de coliflor con limón

Opción 4: 1 kiwi



¿Qué es el PACAM?

El programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor, PACAM, permite acceder a la entrega de alimentos fortificados con micronutrientes, para mantener y mejorar el estado nutricional de los beneficiados, con el fin de mejorar su calidad de vida. El beneficio es un componente del programa de salud del adulto mayor y se vincula con otras actividades de medicina preventiva y curativa: promoción del envejecimiento saludable, mantenimiento y mejoramiento de la funcionalidad física y síquica.

Los alimentos entregados por el PACAN, en cantidad de un kilo mensual, son: Crema Años Dorados: producto en polvo para preparar una crema instantánea con base en cereales y legumbres; es baja en sodio, libre de colesterol y está fortificada con vitaminas A, B, C, E, D y ácido fólico (que fortalece el sistema inmune, la cicatrización, mantiene o mejora las funciones cognitivas, mejora el ánimo y aporta antioxidantes). Contiene calcio, zinc, hierro, fósforo y magnesio (para evitar la anemia, osteoporosis e infecciones).

Bebida láctea Años Dorados: producto en polvo para preparar una bebida láctea instantánea. Está elaborada en base a leche y cereales, fortificada con vitaminas y minerales, y es reducida en lactosa. Para hacerla más saludable, se ha reducido en el contenido de grasa y sodio, y está fortificada con vitaminas B12 y C, calcio y ácido fólico. Su consumo es diario, y puede ser ingerida sola o con agregado de cereales (avena, harina tostada y otros que indique un profesional de la salud).

Prevencción en consumo de alcohol se extiende a liceos

• Con test AUDIT estudiantes de enseñanza media de liceos municipales autoevalúan su consumo de alcohol

En Chile el consumo de alcohol es uno de los más altos del continente, y el segmento adolescente juvenil presenta mayores tasas de crecimiento, según el último estudio de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Además, de acuerdo al estudio nacional de Carga de Enfermedad y Carga Atribuible a Factores de Riesgo en Chile, el consumo de alcohol es considerado la primera causa de años de vida saludables perdidos en Chile y en toda América Latina, superando a la obesidad y a otros factores de riesgo.

Para abordar esta temática desde una mirada preventiva integral, y detectar tempranamente el consumo de riesgo de alcohol, el Programa de Intervenciones Breves en Alcohol, que se aplica en los centros de Atención Primaria de Salud ha extendido su intervención hacia los liceos municipalizados de la comuna, donde ha tenido muy buena acogida por parte de la comunidad escolar.

Consejos para beber con precaución



No beber más de **1 TRAGO CADA UNA HORA Y MEDIA.**



Beber con calma, lentamente, de manera relajada.



Comer siempre. Antes de beber y también mientras se bebe.



Tomar bebidas sin alcohol entre un trago y otro.



Dejar el vaso o la botella en la mesa, entre sorbo y sorbo.

Blanca Quiroz, psicóloga y Encargada del programa de Salud Mental, explicó que “en el año 2013, a través de un convenio entre el Servicio de Salud Viña del Mar-Quillota y la Municipalidad de Viña del Mar, se inició el Programa de Intervenciones Breves en Alcohol, un programa preventivo cuyo objetivo principal es contribuir a la reducción de riesgos y consecuencias sociales y sanitarias, relacionadas con el consumo de alcohol en Chile, mediante la implementación de tamizaje e intervenciones breves en la Atención Primaria de Salud, en población de 15 a 44 años, beneficiaria del sector público de salud.” Indicó que la intervención es ejecutada por los equipos de salud en los CES-FAM y un equipo ambulatorio que trabaja en terreno, para evaluar a través del test AUDIT el nivel de riesgo en el consumo de alcohol del usuario.

El Test AUDIT consiste en un cuestionario de autodiagnóstico para pesquisar a tiempo y prevenir

complicaciones asociadas al consumo riesgoso de alcohol, que consta de 10 preguntas y entrega un puntaje que permite clasificar en 3 categorías de riesgo a los consumidores de alcohol: Consumo de Bajo riesgo, Consumo de riesgo, Posible Consumo problema o dependencia. Una vez identificado el nivel de riesgo del consumo.

La profesional explicó que hay 3 modalidades de intervención. En los casos de bajo riesgo se realiza una Intervención Mínima que refuerza el no consumo o el consumo de bajo riesgo. Mientras que en los casos de Consumo de riesgo se realiza una Intervención Breve con el objetivo de disminuir consumos de riesgo o apoyar el cese del consumo, para lo cual se entregan recomendaciones, se efectúa una determinación de metas y se establece un monitoreo o automonitoreo del consumo. Y en tercer lugar, cuando se detecta posible consumo problema o dependencia se efectúa una Derivación Asistida dentro de la misma red Asistencial, para realizar una evaluación clínica.

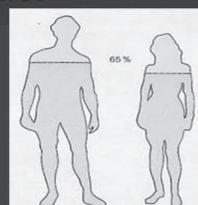
En todas las formas de intervención realizadas, se entrega además material de apoyo escrito para reforzar dicha intervención, así también se contempla sesiones de Acompañamiento y Monitoreo en la Intervención Breve en caso de ser necesario.

PREVENCIÓN EN LICEOS

Blanca Quiroz, señaló que “a partir de una importante alianza estratégica con Educación se inició un trabajo de tamizaje en los Establecimientos Educativos de nuestra Corporación para efectuar la aplicación del Test AUDIT. Éste se hace en compañía de los profesores y al término se realizan Intervenciones Breves para reducir el consumo de alcohol de riesgo, conforme los resultados de la evaluación de patrón de riesgo realizada previamente. Luego se entregan los resultados a cada establecimiento, para su evaluación y establecer

¿Por qué una mujer debería beber menos que un hombre?

- Las mujeres son más vulnerables a tener daño al hígado y cirrosis a menores niveles de consumo.
- La grasa corporal, no tiene la capacidad para absorber alcohol.



+ Agua

+ % Grasa



El consumo de alcohol no es recomendado para menores de edad porque no han concluido su desarrollo neurológico

un trabajo preventivo con los jóvenes.”

La profesional indicó que, “además de lo anteriormente expuesto, el trabajo desarrollado hasta ahora ha consistido en la realización de Talleres de Autocuidado sobre “Consumo de Alcohol, otras drogas y Sexualidad”, con el objetivo de fortalecer el estilo de vida saludable, fomentar la toma de decisiones informadas y favorecer la participación juvenil; además de realizar seguimiento a los alumnos que requieran o soliciten apoyo.” Agregó que se está planificando una segunda etapa de Talleres Socioeducativos, para alumnos 2º y 3º Medio, además de la realización de una obra de teatro clown, con alumnos 1º a 3º Medio.

CONSUMO DE RIESGO

El consumo de riesgo de alcohol es una manera de beber que aumenta el riesgo de padecer problemas relacionados con el alcohol o complica el manejo de otros problemas de salud, sin ser un trastorno de dependencia o consumo problema.

En Chile el 11% de las personas en general consume alcohol en riesgo, es decir, 1 de cada 10 personas. Cuando se pregunta a las personas cuánto beben el día de mayor consumo en la semana, los hombres en promedio dicen beber 7 tragos, siendo que 4 es el límite máximo en un consumo de bajo riesgo. Por su parte, las mujeres dicen beber 3 tragos, siendo justamente 3 su límite máximo. Esto muestra uno de los problemas en nuestro país: el consumo excesivo concentrado en pocos días de la semana.

El consumo de riesgo también se relaciona con las situaciones o condiciones del beber. En estos casos, no importa qué cantidad se consuma, tan solo beber 1 trago implicará un consumo de riesgo, si la persona conduce algún vehículo o está embarazada. En estos casos no hay consumo de “bajo riesgo”, sino que cualquier consumo será riesgoso y la recomendación es NO BEBER.

Taller “Nadie es Perfecto”: un viaje de aprendizaje y afecto

• Metodología canadiense, adaptada por el Programa Chile Crece Contigo, apoya a padres y madres en la crianza de sus hijos e hijas durante la primera infancia.

Ser padre o madre hoy en día, no es nada fácil. Hay un montón de factores que influyen e interfieren en las relaciones entre padres e hijos y también en la forma de educarlos y de satisfacer sus necesidades. En muchos hogares todos los adultos de la familia nuclear trabajan fuera de casa, hay separaciones, divorcios, y por ello una tendencia a que los núcleos familiares sean cada vez más reducidos e individualizados y tengan que afrontar tensiones y situaciones de estrés que pueden exigir la respuesta de los profesionales de la red social.

“No existen padres o madres perfectas, ni niños o niñas perfectas, ni adultos perfectos. Sólo se pueden hacer las cosas lo mejor posible y aún así, todos necesitamos ayuda de vez en cuando.” Este es el principio que inspira el taller de habilidades parentales “Nadie es Perfecto”, inserto en el Programa Chile Crece Contigo que se ofrece en la red pública de servicios de salud.

El taller consiste en seis encuentros grupales de padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años, dirigidos a compartir sus experiencias de crianza, aprender de otros y recibir orientación en problemas específicos tales como calmar a un niño que llora mucho, responder frente a pataletas, y ayudar a promover el comportamiento cooperativo, entre otros temas.

El sistema de Protección a la Primera Infancia (Chile Crece Contigo), destinado a

promover el desarrollo integral de los niños y niñas y apoyar a sus familias en sus primeros años, adaptó esta metodología y la introdujo en nuestro país, asimilando la experiencia que desde el año 1980 se desarrolla en Canadá.

María Teresa Ortiz, enfermera encargada del Programa Infancia del CESFAM Gómez Carreño y CECOSF Santa Julia, señaló que “estos talleres les dan herramientas para el diario vivir con sus hijos, a la familia en general, ya que es un espacio donde va a tener respuesta a muchas de sus dudas en el momento preciso, y van a darse cuenta de que muchas actitudes de los niños son porque uno mismo, por desconocimiento, las mantiene”

Explicó que “las habilidades parentales, son las habilidades para la crianza que permiten a los padres saber qué hacer cuando sus hijos están enfermos, cómo estimularlos en su desarrollo, entender por qué se comportan de determinada manera y, a su vez, preguntarse qué hago yo para reforzar esa conducta”.

RED DE APOYO

En el taller Nadie es Perfecto no se dan recetas ni se imponen soluciones, se establece un espacio de apertura y confianza donde se respeta la opinión del otro. “En esta instancia, se dan cuenta que hay otros papás que pasan por su misma situación, y pasa algo muy mágico, se hacen amigos y se establecen redes de apoyo entre ellos, incluso para buscar trabajo”, declaró Ortiz.

Precisamente, la característica de este taller es que los padres resuelven en conjunto, buscando las mejores soluciones para los temas que los aquejan, con apoyo de una facilitadora y utilizando un set de cinco libros didácticos que se les entregan de manera gratuita, abordan aspectos relacionados con Seguridad y Prevención, Desarrollo Mental, Desarrollo Físico, Comportamiento y Autocuidado



María Teresa Ortiz, Enfermera Encargada Programa Infancia CESFAM Gómez Carreño-CECOSF Santa Julia

para padres, madres y cuidadores.

CONDUCTAS NEGATIVAS

Cómo manejar los problemas de comportamiento infantil como las pataletas, el llanto prolongado, o la etapa del NO, son los temas de consulta más recurrentes. Al respecto, la profesional expresó que cuando se presta demasiada atención a estas conductas negativas el hijo lo percibe y aprende que de ese modo logra captar la atención de los adultos, por ello conviene detectar el verdadero origen de esa conducta, antes de reaccionar.

Por sobre todo, se busca promover el buen trato, el uso de disciplinas no violentas y prevenir la violencia familiar. “Aunque muchos padres y abuelos actúan de esta manera, porque a ellos los educaron así, nada justifica el maltrato y hay que darse cuenta que el golpe no es una forma de crianza”, enfatizó.

Para los niños, sus padres son sus referentes. Aprenden de su ejemplo, más que de sus palabras por eso deben ser coherentes en sus acciones. Como por ejemplo, mantener normas y horarios en cuanto a la comida y el sueño.

NO RECOMPENSAR CON COMIDA

Encargada del Programa Infancia indicó que es importante saber escuchar a los niños para entender sus reales necesidades. No usar la comida como recompensa ni como castigo. Los elogios y la atención son muchos más eficaces.

En este sentido, recalcó, “siempre estamos trabajando con los estados nutricionales. Hoy es una meta sanitaria el control de la obesidad y cuando hay un niño obeso hay una familia detrás que hay que intervenir, a veces con apoyo psicológico, porque acudir a la comida rápida es una



Padres y madres resuelven en conjunto la mejor manera de educar a sus hijos.



Taller "Nadie es perfecto" genera una red de apoyo en temas de crianza

manera de compensar."

Agregó que no es necesario recompensar a los hijos con grandes cosas. Darse un tiempo para jugar con ellos, compartir y felicitar sus logros es un gran regalo que contribuye a fortalecer su autoestima.

AUTOCUIDADO

Los talleres educativos también incorporan el autocuidado de padres, madres y cuidadores, planteando temas para ayudarse a sí mismos, para pedir ayuda, y para sentirse satisfechos de lo que hacen, fomentando la participación activa del padre en la crianza de sus hijos e hijas.

Según María Teresa Ortiz es fundamental que los padres se cuiden, previniendo situaciones de estrés, porque si ellos están bien, sus hijos también lo estarán. "Esta etapa genera mucho desgaste, ya que cumplen otros roles, son trabajadores, proveedores y tienen otros niños. Por eso, es bueno darse permiso para que familiares cercanos los ayuden en la crianza de sus hijos, y así tomarse un tiempo para sí mismos, para darse un baño de relajación, escuchar música, ir a la peluquería o salir con su pareja y así cuidar sus otros espacios de relación"

Así, el taller Nadie es Perfecto plantea la crianza como un viaje de mutuo aprendizaje y afecto, donde la familia tiene un papel clave en el desarrollo de los niños, ya que es el espacio desde donde comienzan a descubrir el mundo, a relacionarse, a interactuar con el entorno y desarrollarse como seres sociales.



Este set de material educativo reciben los padres de manera gratuita.

Más de 3 mil trabajadores son beneficiados con exámenes preventivos realizados por la Corporación Municipal

- PROGRAMA EMPA EMPRESAS APUNTA A DETECTAR TEMPRANAMENTE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, HIPERTENSIÓN Y DIABETES CON EXÁMENES MÉDICOS GRATUITOS EN SU LUGAR DE TRABAJO.

Alrededor de 3.200 atenciones anuales preventivas gratuitas realiza la Dirección de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar a trabajadores de empresas o instituciones que tienen convenio a través del programa de Exámenes Médicos Preventivos para el Adulto, EMPA Empresas.



Programa EMPA Empresas facilita la toma de exámenes médicos gratuitos de los empleados en su lugar de trabajo.

"Esto es muy positivo no sólo para los trabajadores, sino que también para los empleadores, ya que permite que puedan hacerse estos exámenes preventivos en su lugar de trabajo. Viña del Mar fue pionera en realizar este tipo de acciones a domicilio hace nueve años, pues muchas veces se deja de lado realizar los exámenes por falta de tiempo o recursos", destacó la alcaldesa Virginia Reginato.

La edil viñamarina junto a la directora de la Dirección de Salud de la CMVM, Alejandra Cortés, realizó una visita al policlínico del Valparaíso Sporting Club, donde se realizaron chequeos médicos a trabajadores del recinto hípico.

El gerente del Sporting, Carlos Droppelman, manifestó que esta iniciativa "es un gran aporte, porque las personas tienden a tener interés en hacerse los exámenes y no lo hacen, porque se dejan estar o no piden permiso y para las empresas es muy importante la salud de sus trabajadores".

A través del EMPA Empresas profesionales del área de salud de la Corporación Municipal acuden a las empresas para realizar exámenes en terreno a sus trabajadores, con el fin de pesquisar a tiempo cualquier patología de origen cardiovascular, debido a que ésta es la primera causa de muerte en Chile.

Algunos de los trabajadores beneficiados con este programa pertenecen a empresas e instituciones como: Cencosud, INE, Sporting, Carozzi, Cámara Chilena de la Construcción, Municipalidad y terminales de Taxi, entre otros.

EXAMENES PREVENTIVOS

"Esta es una apuesta especial de la comuna, que apunta a disminuir la hipertensión y la diabetes, patologías muy silentes que uno no detecta hasta que está enferma. La idea es pesquisar precozmente estas enfermedades y con eso evitar complicaciones a futuro", dijo la directora de la Dirección de Salud de la CMVM, Alejandra Cortés.

El control incluye medición de masa muscular y sobrepeso, además de presión arterial para detectar hipertensión. También se determina si hay origen genético en caso de diabetes para derivarlo al médico o nutricionista, según corresponda. En el caso de las mujeres, se verifican, que los controles ginecológicos estén al día, para derivarlas al ginecólogo o matrona si corresponde.

Anualmente, la Corporación Municipal realiza alrededor de 7 mil exámenes en total, considerando los que se hacen en los Centros de Salud Familiar, que incluyen exámenes de presión arterial y encuesta cardiovascular (ficha clínica), que registra peso, gramos y porcentaje de grasa.

Además si es necesario, el beneficiario puede acceder a exámenes de laboratorio, de colesterol y glicemia. En el caso de las mujeres, al PAP preventivo de cáncer cérvico uterino. Si se pesquia alguna hipertensión o antecedente genético se deriva a nutricionista o centro de salud, gestionado directamente por la Dirección de Salud.

CESFAM Cienfuegos dicta taller de sexualidad a escolares

• LA ACTIVIDAD SE ENMARCA DENTRO DE LAS ACCIONES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD HACIA LA COMUNIDAD.

Afectividad y autoestima, enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos son los temas que abordó el ciclo de talleres educativos sobre sexualidad adolescente, ofrecidos por el estamento de matronas del CESFAM Cienfuegos a estudiantes de 8° año básico del Colegio Le Beau del Colegio Le Beau You de Santa Inés.

Gloria Arriagada, matrona del CESFAM Cienfuegos y coordinadora de esta intervención educativa, informó que el taller sobre sexualidad se efectuó en coordinación con el psicólogo del establecimiento educacional, en modalidad de grupos pequeños, a fin de proporcionar información y orientación personalizada a los jóvenes adolescentes sobre la materia en esta etapa de sus vidas.



Párvulos conocieron peligros del humo del tabaco

• CON VIDEO DE “EL PATO FUMADOR” PEQUEÑOS APRENDIERON SOBRE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO.

En el marco de la conmemoración del “Día mundial sin fumar”, el equipo de promoción del CESFAM Las Torres organizó actividades educativas destinadas a sensibilizar a la población usuaria sobre la importancia de mantener ambientes libres del humo del tabaco.

Los párvulos del Jardín infantil “Las Tortuguitas” recibieron una charla sobre los efectos, prevención y tratamiento del tabaquismo, especialmente preparada para ellos, por el kinesiólogo Fernando Chard. Otra de las actividades fue liderada por María Fernanda Contreras, educadora de párvulos encargada de la Ludoteca, donde se convocó a niños y niñas de 4 a 6 años, junto a sus padres y cuidadores.

Ambos grupos presenciaron el video infantil “El Pato Fumador” y luego los pequeños realizaron dibujos sobre lo aprendido, los cuales posteriormente fueron expuestos en el diario mural del CESFAM.



Con video de “El Pato Fumador” pequeños aprendieron sobre los peligros del humo del tabaco.

Clínicas de lactancia orientan a madres primerizas

• CESFAM ORIENTAN SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA Y TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO, ENTRE OTROS TEMAS.

Con el propósito de promover la Lactancia Materna Exclusiva (LME) hasta los 6 meses del bebé, el CESFAM G. Carreño está realizando talleres personalizados a las madres que asisten a control en dicho centro de atención primaria.

Se trata de una instancia de apoyo a las madres donde pueden compartir experiencias y resolver dudas que surgen durante los primeros meses del bebé, sobre todo en madres primerizas que muchas veces no saben a quién acudir y por desconocimiento dejan de amamantar a sus hijos.

Dentro de esta actividad se abordan temas tales como los Beneficios de la Lactancia para la madre y el niño, Alimentación de la nodriza, Verdades y mitos de la lactancia, Complicaciones y Técnica de amamantamiento correcto.

Esta actividad es una más de las instancias que se generan dentro de todos los CESFAM habilitados con espacios exclusivos para el amamantamiento, como parte del compromiso de la Dirección de Salud de la Corporación de Viña del Mar de promover la Lactancia Materna Exclusiva hasta los 6 meses de vida y de forma complementaria hasta los 2 años, dado los múltiples beneficios que tiene para el bebé y la madre.



Clínica de lactancia materna en CESFAM Gómez Carreño.

“Rincón de juegos” une a padres e hijos

- SE REALIZARÁ HASTA DICIEMBRE, TODOS LOS MARTES DE 15:30 A 17 HRS.

A través del juego se aprende mejor, por eso el CECOSF Las Palmas Chilenas- Parcela 11 está realizando el taller infantil “Rincón de Juegos”, instancia grupal orientada a apoyar la crianza de los padres, especialmente en los procesos educativos, de niños y niñas de 4 a 7 años de edad.

El taller se está realizando todos los martes de 15:30 a 17 hrs., hasta fin de año, en la sede comunitaria “Nuestro Barrio”, ubicada

al costado del centro de salud. Su objetivo es promover los derechos de la infancia, generando una mejor alternativa de vínculo entre padres y/o tutores con los niños y niñas, fortalecer la autoestima de los pequeños, el autocontrol, la afectividad y aprender a construir relaciones sociales basadas en el buen trato. El proceso culmina con un paseo familiar o una visita guiada al Museo Artequín de Viña del Mar.

La iniciativa se realiza por quinto año consecutivo en el marco del programa de salud mental infanto-juvenil del CECOSF Las Palmas, y está a cargo del psicólogo Miguel Villanueva, la asistente social María Fernanda Silva y la educadora de párvulos Brenda Flores.



Junto a sus padres aprenden jugando, con afecto y buen trato.



Jugar y compartir con otros es parte del proceso educativo.

V Jornadas de Salud Mental abordaron la Parentalidad Positiva

- PSICÓLOGAS ORIENTARON A PADRES, APODERADOS Y EDUCADORES DE JARDINES INFANTILES DE FORESTAL.

Dar a conocer el enfoque de la Parentalidad Positiva a la comunidad de Forestal, así como las estrategias de crianza y desarrollo integral de niñas y niños fue el objetivo de las V Jornadas de Salud Mental, organizadas por el CESFAM Brígida Zavala y que contó con la participación de psicólogas expertas en la materia.

Las capacidades prácticas que tienen las madres y los padres para cuidar, proteger y educar a sus hijos, y asegurarles un desarrollo suficientemente sano fue el tema de este encuentro destinado a generar nuevas herramientas y promover la Implemen-

tación de estrategias que se sostengan en la perspectiva de la Parentalidad Positiva.

Las relatoras del evento fueron las psicólogas María Paz Badilla, Directora de Fundación Ideas para la Infancia y docente de la U. Padre Hurtado y Paula Solervicens, Docente de la U. de Valparaíso, experta en Psicoterapia Sistémica para niños y adolescentes.

A la actividad, efectuada en el salón del Jardín Infantil “Nubeluz”, asistieron padres y apoderados de Jardines Infantiles del sector de Forestal, así como educadoras, técnicos y duplas psicossociales.



CESFAM B. Zavala entregó consejos para cuidar el agua

- CONMEMORÓ EL DÍA DEL MEDIOAMBIENTE HACIENDO UN LLAMADO A CUIDAR EL CONSUMO DOMICILIARIO DEL AGUA.

Conscientes de la sequía que afecta nuestro país y de lo importante que es el agua para el desarrollo de diversas actividades económicas, además del consumo doméstico, el CESFAM Brígida Zavala entregó a sus usuarios díptico con algunos consejos para cuidar este vital elemento, como una forma de conmemorar el Día del Medioambiente.

Mientras aguardaban en la sala de espera usuarios recibieron algunos de los siguientes consejos para ahorrar agua en casa: Cierra la llave mientras te cepillas los dientes o afeitas, evita que las llaves goteen, toma duchas breves, junta agua para lavar la loza, y riega temprano o de noche para evitar la evaporación.



Consejos de Alimentación para Adolescentes de 11 a 18 años

(Fuente: INTA, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos.)

Entre los 11 y los 18 años los adolescentes se encuentran en un período de rápido crecimiento y desarrollo. Por eso su alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesitan para verse y sentirse bien. Junto con ello es importante que realicen actividad física para tener resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

¿Por qué necesitas comer verduras y frutas? Porque contienen minerales, vitaminas y antioxidantes necesarios para proteger tu salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibra, que favorece la digestión y baja de colesterol y el azúcar en la sangre.

¿Cuánto necesitas consumir diariamente? 2 platos de verduras crudas y cocidas y 3 frutas. Aumenta tu consumo de frutas, verduras y legumbres. Te mantendrán sano y en forma.

Plan de alimentación para personas de 10 a 18 años

Alimentos	Frecuencia	Hombres	Mujeres
Verduras	Diaria	2 platos crudas o cocidas	
Frutas	Diaria	3 unidades	
Lácteos bajos en grasa	Diaria	3 a 4 tazas	
Legumbres	2 veces por semana	1 plato	1 plato chico
Pescado	2 veces por semana	1 presa mediana	
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	1 bistec o presa mediana	
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad	
Cereales o pastas o papas	4 a 5 veces por semana	1 plato	1 plato chico
Pan	Diaria	2 a 3 unidades - 1 ½ unidad	
Azúcar	Diaria	Poca cantidad Máximo 5 cucharadas diarias	
Aceite y otras grasas	Diaria	Poca cantidad	
Agua	Diaria	1,5 a 2 litros (6 a 8 vasos)	

Aporte calórico aproximado **2.400 kcal.** **1.900 kcal.**

La actividad física habitual desarrolla tus capacidades COORDINACION - AGILIDAD - EQUILIBRIO

- Tus músculos serán más fuertes y resistentes.
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades.
- Rendirás mejor en tus estudios y mejorará tu capacidad de aprendizaje.
- Estarás menos expuesto al uso de sustancias dañinas para tu organismo (alcohol y drogas)
- Gastarás más energía y tendrás mejor control de tu peso corporal
- Tu imagen corporal mejorará.
- Practica deportes, participa en grupos de baile, realiza actividades al aire libre en familia o con tus amigos y utiliza las escaleras en vez del ascensor.



Las cecinas, embutidos, vísceras, carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero) contienen grasas saturadas y colesterol. Consúmelas sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad para cuidar tu corazón. Puedes consumir huevos 3 veces a la semana en reemplazo de la carne.

Practica deportes, participa en grupos de baile, realiza actividades al aire libre en familia o con tus amigos y utiliza las escaleras en vez del ascensor.