

# 5 Pasos para ser un México Triunfador 2008 - 2012





# Entornos participantes y coordinación para la implementación



SALUD



Familia



Escuela



Comunidad



Trabajo



24/04/2009





SALUD

- Se pensaron todas estas activaciones :
  - Por genero
  - Por edad
  - Por localidad
  - Por paso

Esas activaciones son las seleccionadas para el programa y completan otras sugerencias locales.

24/04/2009



Evento de presentación Hotel Fiesta In Toluca



# Los 5 Pasos Para La Salud De los Adultos



SALUD



## I. MUEVETE



1.1 guía práctica de consejos para actividad física

1.2 caminatas urbanas

1.3 circuitos y recorridos de caminatas

1.4 adaptación de rutas para caminar

1.5 demostraciones de calentamiento, fortalecimiento y entrenamiento.

1.6. díptico de sensibilización hacia peatones y corredores.

1.7. conferencias de promoción y fomento de una cultura activa

1.8 presencia en congresos de salud y deporte.

1.9 torneo ciudadano 5 pelotas.

1.10. caravana 5 pasos

1.11 mediatización de torneos y eventos

1.12 promoción de ganadores

24/04/2009



Evento de presentación Hotel Fiesta In Toluca



# Los 5 Pasos Para La Salud De los Adultos



SALUD

## II. TOMA AGUA



- 2.1 caravana del agua en fútbol
- 2.2 pláticas en universidades
- 2.3 centros de hidratación en el metro
- 2.4 mes del agua en oficinas de gobierno y privadas
- 2.5 distribución masiva de cilindros de agua promoviendo la hidratación ideal
- 2.6 bus de hidratación con activación en estacionamientos supermercados.
- 2.7 cuidado del agua
- 2.8 expo zaragoza: agua y desarrollo sustentable
- 2.9 conagua - legislación y comisión científica de reflexión de la disponibilidad del agua.
- 2.10 campaña en pro de fomentar los momentos del consumo del agua



24/04/200



Evento de presentación Hotel Fiesta In Toluca



# Los 5 Pasos Para La Salud De los Adultos



SALUD

## III. COME FRUTAS Y VERDURAS.



- 3.1 pláticas en escuelas
- 3.2 teatro itinerante
- 3.3 mini invernaderos domésticos
- 3.4 clases de cocina y balance alimenticio
- 3.5 punto de venta
- 3.6 simposio
- 3.7 libro 5 x día (segunda edición)
- 3.8 recetario
- 3.9 calendario de temporalidad
- 3.10 historieta educativa
- 3.11 tríptico para padres de familia
- 3.12 semana del sabor, chefs, escuelas de gastronomía, autoservicios, etc.



24/04/2009



Evento de presentación Hotel Fiesta In Toluca



# Los 5 Pasos Para La Salud De los Adultos



SALUD



4.1 mediciones masivas en los estadios

4.2 midiendo a nuestra gente.

4.3 activaciones en semáforos

4.4 activación en puente peatonales

4.5 activación en torniquetes del metro

4.6 spots educativos en pantallas plasmás.

4.7 pláticas relámpagos en filas de telmex y cfe

IV. MIDETE



24/04/2009



Evento de presentación Hotel Fiesta In Toluca



# Los 5 Pasos Para La Salud De los Adultos



SALUD



- 5.1 circuito de carrera populares
- 5.2 spots en cine .
- 5.3. concurso - comparte con los que más quieres
- 5.4 activaciones - pulsera alusiva de pertenencia al programa.
- 5.5.días temáticos
- 5.6 programa 5 pasos al interior de las empresas
- 5.7 inspector infantil como promotor familiar
- + 5.8 fomento de club y asociaciones locales
- 5.9 tu amigo virtual en la salud
- 5.10 programa de radio



24/04/2009





# Los 5 Pasos Para La Salud De los Niños



SALUD



1.1 taller de estimulación temprana para niños

1.2 plática para maternaje sano

1.3 guía práctica de consejos para la actividad física de niños

1.4 miniolimpiadas y rallys

1.5 muévete en mi "día de deportes"

1.6 promoción de juegos infantiles mexicanos

1.7 colocación de módulos de juegos infantiles en parques

1.8 torneos

1.9 caminata en estacionamientos

1.10 caravana móvil 5 pasos

1.11 cuenta tus pasos

1.12 promoción de ganadores

24/04/2009



Evento de presentación Hotel Fiesta In Toluca

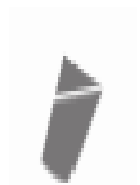


# Los 5 Pasos Para La Salud De los Niños



SALUD

## II. TOMA AGUA



2.1 colocación de bebederos

2.2 mecánicas infantiles para el cuidado del agua

2.3 promoción de "mejor consume agua" y cuidado del agua

2.4 toma agua mientras navegas

2.5 platicas de cuidado del agua para niños

2.6 promoción del agua en ciudad de los niños, papalote museo del niño, plaza sésamo, parque la selva, etc.



24/04/2009





# Los 5 Pasos Para La Salud De Los Niños



SALUD

## III. COME VERDURAS Y FRUTAS



3.1 el día de las verduras y frutas en el recreo

3.2 teatro guiñol

3.3 creación de mini invernaderos

3.4 semana del sabor infantil

3.5 capacitación al personal de escuelas sobre la importancia consumir v y f en niños

3.6 programa sensorial para niños y padres de familia

3.7 tips para una lonchera saludable



24/04/2009



Evento de presentación Hotel Fiesta In Toluca



# Los 5 Pasos Para La Salud De los Niños



SALUD

4.1 medición de la "tiendita" para una venta más saludable

4.2 vestir con imagen de 5 pasos a la tienda saludable

4.3 medición integral para niños de 0 a 9 años en  
guarderías y primarias

4.4 mídete navegando en la web

4.5 medición de la familia saludable en estadios de futbol

4.6 mídete con tus vídeo juegos

**IV. MÍDETE**



24/04/2009



Evento de presentación Hotel Fiesta In Toluca



# Los 5 Pasos Para La Salud De Los Niños



SALUD



5.1 caminatas padres e hijos

5.2 spots de cine

5.3 promoción de desayuno saludable

5.4 vocero infantil

5.5 club niños 5 pasos

5.6 inspector 5 pasos

5.7 programa de radio infantil

V.COMPARTE



24/04/2009



Evento de presentación Hotel Fiesta In Toluca



# CONTACTOS



SALUD

**Lic. Jesus Martínez**

**(55) 56 44 12 47**

**jesus@mcbridecorp.com**

**Ing. Frederic Boulay**

**(55) 52 82 02 03**

**frederic.boulay@sprim.com**

24/04/2009



Vivir Mejor

Evento de presentación Hotel Fiesta In Toluca