



# **Servicios de Salud del Estado de Querétaro**

## **Dirección de Servicios de Salud**

### **Dirección del Sistema Municipal del Deporte y la Recreación**

#### **Subdirección de Promoción de la Salud Departamento de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas Degenerativas Programa de Atención y Salud para la Infancia y Adolescencia**



## **5 Pasos Saludables para Vivir Mejor en la Escuela Primaria Adolfo López Mateos del Municipio de Querétaro.**

**En la actualidad, las estadísticas son aproximadamente entre el 40 % AL 50% de niños de 5 a 10 años con tendencia a presentar problemas de sobrepeso y obesidad. Consecuencias debidas a los hábitos alimenticios incorrectos y a la falta de actividad física (sedentarismo). Realizamos este programa para promover una nueva cultura en salud entre la población, con base no sólo en el conocimiento, sino en la experiencia vivencial, disfrutando a través del juego con la triada: alumnos, padres y maestros, prácticas fáciles de ejecutar y de llevar a cabo en el entorno escolar.**

**Mejorar la salud y bienestar de los participantes a través de implementar, desarrollar y consolidar los 5 pasos saludables que construyan estilos de vida saludable en los 105 niños de la Escuela Primaria Adolfo López Mateos para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas, con el fin de contribuir a mejorar su calidad de vida a futuro.**



**Educar en 3 ejes centrales: orientación alimentaria, actividad física y autoestima, mediante metodología participativa y lúdica.**

**Registrar peso y talla para conocer el índice de masa corporal y valorar el estado nutricional de 105 escolares.**

**Fortalecer la comunicación entre padres e hijos para propiciar adquisición de hábitos saludables en la familia.**



**Establecer alianza triada niño, padres y maestros a favor de acciones en salud.**

**Conectar mente y cuerpo a través de un enfoque integral que permita la focalización de la actividad física y el autocuidado de la salud.**

**Armonizar la actividad física y la alimentación correcta para que se conviertan en factores de protección que permita a los y las participantes adquirir estilos de vida saludables permanentes.**

**Escuela Primaria Adolfo López Mateos ubicada en la Colonia Hércules, municipio Querétaro.**

**Universo: Total 105 niños.**

**Primer grado: 45 niños.**

**Segundo grado: 30 niños.**

**Tercer grado: 30 niños.**

**La metodología en forma gradual cada tres meses, lúdica y participativa.**



Paso	Meta
1. Muévete	<p>60 minutos dos veces por semana.</p> <p>Una junta en escuelas para invitarlos a participar.</p> <p>Curso 5 horas donde se da el material y se capacita al respecto.</p> <p>Actividades en el parque 2 veces a la semana</p> <p>Actividad cardiovascular 2 veces por semana</p> <p>Realizar 3 muestras pedagógicas de Actívate.</p>
2. Toma agua	<p>Tres vasos de agua al día (desayuno, comida y cena)</p> <p>Instalar bebedores con agua potable.</p> <p>Promover actividades infantiles para el cuidado del agua (periódicos murales, honores a la bandera, hora del recreo, etc.)</p> <p>Llevar a cabo pláticas y talleres para niños, padres y maestros.</p> <p>Fomentar loncheras saludables que incluyan agua.</p> <p>Convocar a un concurso con la elaboración de un cartel para favorecer la ingesta de agua.</p>

Paso	Meta
3. Incluir verduras y frutas	<p>Dos verduras y una fruta al día.</p> <p>Impartir 4 clases de cocina y orientación alimentaria. para niños, padres y docentes con 4 demostraciones de preparación de alimentos.</p> <p>Promover dinámicas infantiles para el consumo de verduras y frutas “Mañanitas alegres” que lleven un día a la semana verduras y frutas para compartir y consumirlas.</p> <p>Llevar a cabo pláticas, historietas, teatro guiñol para niños, padres y maestros.</p> <p>Promover los huertos escolares.</p> <p>Promover la “Tiendita Saludable” en el establecimiento escolar de consumo.</p>
4. Mídete	<p>Toma control, conoce tu estado físico y emocional.</p> <p>Diagnóstico basal y evaluaciones trimestrales del estado físico.</p> <p>Evaluación física cada tres meses y psicológica cada seis meses, obteniendo los resultados de cada uno en una basal y graficarlos trimestralmente.</p> <p>Aplicar test psicológicos a los participantes semestralmente.</p> <p>Motivar a los mejores resultados, negociando con los maestros un punto en las asignaturas de ciencias del medio y ciencias naturales.</p>



<b>Paso</b>	<b>Meta</b>
5. Comparte	<p>Compartir el día domingo y cualquier día de la semana con familia y amigos.</p> <p>Asiste a las reuniones de padres para informarte sobre temas de salud.</p> <p>Comparte con tus amigos el lunch en el recreo.</p> <p>Organiza equipos deportivos con tus compañeros.</p> <p>Organizar dos ferias de salud en la escuela.</p>

**SESEQ: Subdirección de Promoción de la Salud, Departamento de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas Degenerativas, Programa de Atención en Salud a la Infancia y Adolescencia, Jurisdicción Sanitaria No. 1, Centro de Salud Dr. Pedro Escobedo. Presidencia Municipal de Querétaro.**

**Dirección Municipal del Deporte y la Recreación de Querétaro.**

**Unidad de Servicios Educativos Básicos en el Estado de Querétaro (USEBEQ).**

**Asociación de Padres de Familia en Querétaro.**

**Club Rotario.**

**Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).**

**IMSS**

**ISSSTE**

**Con este proyecto se contribuye a fortalecer acciones saludables en el entorno escolar así como participación de la triada niños, padres de familia y maestros.**

**Modificar los determinantes de las enfermedades crónicas degenerativas con una intervención focalizada en edades tempranas en las y los escolares.**

**Que la población adquiera herramientas (habilidades y destrezas) para ser responsable del autocuidado de su salud tanto individual como socialmente.**

**Favorecer que el espacio escolar sea un entorno saludable y seguro.**

**Fortalecer la unión, comunicación y construcción de hábitos saludables en el espacio familiar.**

**Que las instituciones públicas participantes generen políticas públicas saludables.**

**Disminuir los factores de riesgo para la aparición y el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas.**

**Implementar, desarrollar y consolidar los 5 pasos gradualmente (Muévete, Toma agua, Come Verduras y Frutas, Mídete física y emocionalmente, Comparte) en el periodo del 2009-2012.**

**Los recursos humanos, materiales y financieros en una primera etapa serán compartidos por SESEQ y la Dirección Municipal del Deporte y la Recreación.**

**Posteriormente en el desarrollo del proyecto se involucrarán apoyos externos.**

**Para la elaboración y desarrollo del programa, la coordinación general está a cargo del Dr. Carlos Josafat Castellanos Alejos, Dr. José Luis Guerrero Ortiz, Dra. Alma Delia Alcalá Gomez, el Arq. Hugo Olgún Sánchez Director del Sistema Municipal del Deporte y la Recreación, quienes realizarán la planeación, información, capacitación, supervisión y evaluación del programa, así mismo se ha designado a 5 grupos de coordinadores por cada paso de nivel estatal y jurisdiccional.**

Prof. Juan Manuel García Moreno, Ing. Sofía Pérez Pavón Vela, L. N. Claudia Ribón Lazcano, L.N. Claudia Ruiz Solis, L.N. Carina Sosa Álvarez, Dra. Adriana Novoa Pardiñas, L.N. Raymunda Carranza Camacho, Lic. Adriana Rangel Martínez, Dra. Vicenta Rodríguez Hilario, Lic. Agustín Cabello Barrios, P.D. Rafael Díaz López, Dra. María de la Paz Herrera Chávez, L.N. Claudia Ruiz Solis, Lic. Adriana Rangel Martínez, Dra. Vicenta Rodríguez Hilario, T.S. Dolores Moreno Vargas, T.S. Ma. De los Ángeles Sánchez Acosta.

Personal de salud y del municipio operativo.