

PASO 5. “COMPARTE”

Psic. Alexandra STYGER



El análisis de los datos del macroestudio Framingham, en Estados Unidos, demuestra que tener amigos, familia o estar vinculado con grupos sociales es bueno para la salud de los el corazón, por lo tanto la soledad es perjudicial para el corazón de los varones.¹



¹Universidad de Aarhus dirigidos por el doctor Nielsen .Journal of Epidemiology and Community Health





El entorno familiar inmediato (padre, madre, hermanos y hermanas) constituye una fuerte influencia sobre los niveles de actividad física de los niños y niñas, y sobre otras conductas relacionadas con la salud.²

²- Actividad Física y Salud en la Infancia. SPPS, SSa 2009. En prensa



OBJETIVO DEL PASO "COMPARTE"

SALUD



Aprovechar nuestro entorno familiar y de amistades para sumar energías y motivarnos en la aplicación del programa "5 pasos por tu salud para vivir mejor."



BENEFICIOS

SALUD



- Las relaciones sociales favorecen la salud física y mental, así como la sensación de bienestar.
- La actividad física se goza más acompañado por un familiar o alguna amistad.
- Cuando compartimos, la energía de las personas se suma, beneficiando la motivación y el estado de ánimo.
- El entorno familiar y el de las amistades, puede incidir de una manera decisiva en la voluntad individual.



METAS

SALUD



Adultos

Paso 5: Comparte Familia y Amigos

2009	2010	2011	2012
Todos los domingos	Todos Los sábados y domingos	Todos los sábado, domingo y tiempo libre	Todos los sábado, domingo y tiempo libre

* consulta a tu médico

Paso 5 Comparte

NIÑOS Y ADOLESCENTES

2009	2010	2011	2012
Los domin-gos	Sábado y Domingo	Sábado, Domingo y tiempo libre	Sábado, Domingo y tiempo libre





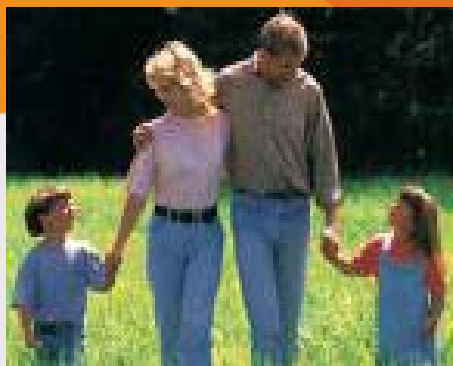
Es importante intervenir con el paso “comparte” en **4 entornos** diferentes:

La **familia**, es el núcleo de la sociedad, este tiene que ser el punto de partida en el “compartir” cambios de estilo de vida, los cuales ser verán insertados también en otros espacios, como el **escolar, el de trabajo y el comunitario**.



FAMILIA

SALUD



- Promover el domingo como día para “compartir” en familia, fortaleciendo la buena relación entre sus miembros.
- En la familia se forman y transmiten los hábitos, valores y costumbres que se reflejan en el estilo de vida, la alimentación y el cuidado personal. Es por ello, de vital importancia que la familia participe en el desarrollo de cada uno de sus integrantes con el fin de generar una mejor calidad de vida.





- Tener momentos agradables compartiendo los tiempos de comida.
- Inscribirse en familia a eventos que promueven actividad en familia: caminata del día de la familia, noche familiar.





- En las escuelas, se promoverá el “compartir” desde el aula hasta en las áreas comunes (maestros y alumnos)
 - A) **Aula:** Organización de concurso por equipo de niños, en el que tengan que investigar que quiere decir el logo de 5.
 - B) **Áreas comunes:** Patio: Promover juegos y caminatas en grupo a la hora del recreo, con el fin de que exista mayor convivencia entre los maestros y alumnos
 - C) **Eventos especiales:** Promover de manera comunitaria los 5 pasos, realizando un día de la Salud, Kermés donde los niños, por equipo, establecen un stand por paso e invitan a padres y maestros para explicarles los beneficios y la implementación de los pasos.





- Promover el compartir las horas de comida entre colegas de la misma área o de otra.
- Organización de convivio semestral con las diferentes áreas para promover motivación, ambiente agradable y la convivencia.
- Realizar “movimiento para la salud” entre diferentes áreas del trabajo para promover la convivencia.
- Promover el domingo como día para compartir entre familia y amigos.





- Buscar el centro comunitario de desarrollo de su zona, con el fin de conocer las actividades recreativas preexistentes e inscribirse en familia y amigos.
- Buscar la integración a asociaciones o grupos de pertenencia, como lo serian la sociedad de ex- alumnos de universidades, comunidad de extranjeros, etc, con el fin de que exista mayor convivencia y promover 5 pasos entre compañeros.

