I.MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
DEPARTAMENTO DE ADM. DE SALUD

RECIBIDO
13 JUN 2018
CONTROL
A.M P.M

DECRETO DE ALCALDIA N° 3871
LA LIGUA, 12 JUN 2018

VISTOS:

- D.F.L. N° 1-3063 de 1980 referido al traspaso de los Servicios a la Administración Municipal.
- La Ley 18.695, Orgánica Constitucional de Municipalidades y sus modificaciones.
- Resolución N° 1.600 de 2008, de la Contraloría General de la República, que fija las normas de exención del trámite de toma de razón.
- Sentencia de proclamación de fecha 01.12.2016 que nombra Alcalde de la I. Municipalidad de La Ligua al Sr. Rodrigo Sánchez Villalobos
- Resolución N° 2105 del 13/05/2018, que aprueba el convenio de Vida Sana año 2018
- Decreto de Alcaldía Nº 6918 del 15.12.2017, que aprueba el Presupuesto del Área de Salud Municipal, año 2018.

DECRETO:

1. Autorícese realización de la actividad denominada "Círculos de Vida Sana" del ítem "Materiales de Librería" organizado por el DESAM la Ligua, a realizarse en el transcurso del presente año, según Programa de Vida Sana de la Salud Año 2018.-

2. Para el desarrollo de esta actividad se sacará fondos en poder por la cantidad de $30.000.- (Treinta Mil pesos) para el uso de materiales de librería donde deberá rendirse cuenta de los gastos efectuados.

3. El Gasto que demande el Presente Decreto será de Cargo del Desam La Ligua cuenta 22.04.001 Materiales de Librería del presupuesto anual del Depto. De salud año 2018

4. . Programa Vida Sana de Salud Año 2018

Anótese, comuníquese y Archívese

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
SECRETARIO MUNICIPAL

ALEJANDRO CARROZA ARANDA
Secretario Municipal (S)

RODRIGO SANCHEZ VILLALOBOS
Alcalde

EXAMINADO
13 JUN 2018
CONTRALORIA
LA LIGUA

DISTRIBUCION:
-- Departamento de Salud
-- Correlativo
- **A r c h i v o/**

RSV/ACA/MCG/dce.-

Círculos de Vida sana

ACTIVIDAD 1. TALLER N°1

Título: "Estrategias para la implementación de una Alimentación Saludable"

Objetivo General: Reconocer los factores asociados al desarrollo del sobrepeso y obesidad, los riegos para su salud y riesgos psicosociales derivados de estos y reflexionar sobre las motivaciones para el cambio en el sistema familiar.

Objetivos Específicos:

Identificar las causas y consecuencias del exceso de peso.

Reforzar la motivación al cambio del sistema familiar.

Comprender las características generales de llevar una alimentación equilibrada mejorando la información disponible sobre los hábitos de vida saludables.

Tiempo (minutos)	Dinámica a utilizar	Contenidos por actividad	Descripción actividades	Recursos materiales	Responsable
10	Presentación	Presentación de los profesionales a cargo y de las participantes del programa.	Profesionales a cargo dan bienvenida a todas las participantes asistentes.	-	Nutricionista Psicóloga
20	Causas y consecuencias de la malnutrición por exceso.	Presentación de las causas más comunes del sobrepeso y obesidad. Riesgos para la salud de corto y largo plazo.	A través de diapositivas de powerpoint se presentan las causas más comunes que producen la malnutrición por exceso y junto con ellas, las consecuencias que se generan en la salud en corto y largo plazo.	Computador Data PowerPoint	Nutricionista Psicóloga
30	"Nunca nunca vida sana"	Ejemplos de actos cotidianas relacionadas a la alimentación, psiconutrición y actividad física.	En una pequeña bolsa se colocarán papeles con ejemplos de actos cotidianos relacionados al tema, como por ejemplo: "yo nunca nunca he tenido una recaída alimentaria durante el programa vida sana". Las personas que si lo hallan hecho deberán realizar un ejercicio físico previamente mencionado (gatear, saltar, entre otras).	Bolsa Hojas de papel	Nutricionista Psicóloga

ACTIVIDAD 2. TALLER N°2

Título: "Guías alimentarias y porciones"

Objetivo General: Conocer las guías alimentarias y porciones adecuadas para el grupo etario.

Objetivos Específicos:

Identificar las guías alimentarias para el grupo etario al cual pertenece el paciente.

Describir la pauta de alimentación del paciente según su edad.

Reconocer la importancia de establecer conductas alimentarias saludables

Conocer las porciones adecuadas para el grupo etario.

Tiempo (minutos)	Dinámica a utilizar	Contenidos por actividad	Descripción actividades	Recursos materiales	Responsable
10	Presentación	Presentación de los profesionales a cargo y de las participantes del programa.	Profesionales a cargo dan bienvenida a todas las participantes asistentes.	-	Nutricionista Psicóloga Prof. Educación física
20	Planificación de minutas	Porciones Alimentarias	Se dividirá a los participantes en 2 o 4 grupos según cantidad de asistentes, donde a cada grupo se les asignará una hoja con distintos alimentos y porciones para que planifiquen una minuta saludable e ideal para un grupo etáreo solicitado.	Hojas de papel Lápices	Nutricionista Psicóloga Prof. Educación física
25	Educación	Porciones Alimentarias Guías alimentarias	Posteriormente, la Nutricionista orientará respecto a las respuestas; modificando y educando en las porciones adecuadas, expresadas en medidas caseras. Además, se orientará a los participantes sobre las Guías alimentarias chilenas actuales. Se les hará entrega de un tríptico informativo sobre lo visto en el círculo.	Imágenes de porciones alimentarias Implementos de cocida para medidas caseras → Cuchara, cucharadita y taza de té. Trípticos informativos	Nutricionista
5	Tarea	-	Para finalizar se solicitará a los participantes traer para el próximo círculo una cantidad de envases de alimentos (envoltorios) de mayor consumo en la familia.	-	Nutricionista Psicóloga Prof. Educación física.

ACTIVIDAD 3. TALLER N°3

Título: "Aprendiendo a comprar nuestros Alimentos"

Objetivo General: Aprender a seleccionar mejor los alimentos que compran para su consumo.

Objetivos Específicos:

Reconocer la importancia de tener información acerca de la composición nutricional de los alimentos.

Leer, comprender y comparar el etiquetado de los alimentos.

Desarrollar una visión crítica de la información entregada por la publicidad.

Tiempo (minutos)	Dinámica a utilizar	Contenidos por actividad	Descripción actividades	Recursos materiales	Responsable
10	Presentación	Presentación de los profesionales a cargo y de las participantes del programa.	Profesionales a cargo dan bienvenida a todas las participantes asistentes.	-	Nutricionista Psicóloga Prof. Educación física
20	Etiquetado nutricional	Aprender a leer un etiquetado nutricional Ley de etiquetado nutricional Sellos alimentarios	Se expondrá un etiquetado nutricional X en PowerPoint, dónde se les enseñará a los asistentes en qué fijarse al momento de comprar un producto.	Computador Data PowerPoint	Nutricionista
20	Etiquetado nutricional	Revisión de etiquetado nutricionales de varios alimentos	Se pedirán los envoltorios de alimentos solicitados en el círculo anterior para que cada usuario observe el etiquetado nutricional de los alimetos que trajo y con lo aprendido recientemente pueda deducir si su producto es saludable o no.	Envoltorio de alimentos solicitados	Nutricionista Psicóloga Prof. educación física
10	Colaciones saludables	Pauta de colaciones saludables	Para finalizar, se hará entrega a cada participante una pauta de tipos de colaciones saludables con marcas y porciones correspondientes para su consumo adecuado.	Trípticos	Nutricionista Psicóloga Prof. Educación física

ACTIVIDAD 4. TALLER N°4

Título: "Aprendamos a cambiar nuestros Hábitos alimenticios"

Objetivo General: Que los apoderados sean capaces de implementar estrategias efectivas para generar cambio de hábitos en el sistema familiar.

Objetivos Específicos:

Identificar dificultades y fortalezas en cada sistema familiar.

Conversar estrategias para facilitar el cambio de hábitos

Reconocer las distintas motivaciones para comer; diferencia entre el hambre físico y el hambre emocional. (¿por qué comemos?).

Tiempo (minutos)	Dinámica a utilizar	Contenidos por actividad	Descripción actividades	Recursos materiales	Responsable
10	Presentación	Presentación de los profesionales a cargo y de las participantes del programa.	Profesionales a cargo dan bienvenida a todas las participantes asistentes.	-	Nta, Ps, P.EFI
15	Reflexión	Dificultades y fortalezas	Se solicitará a cada participante reflexionar acerca de las dificultades y fortalezas que se han presentado en el camino para poder generar cambios en su alimentación; las cuales deberán ser escritas en una hoja que se les hará entrega.	Hojas de papel Lápices	Nta, Ps, P.EFI
15	Educación	Ansiedad y cambios de hábitos	Presentación en PowerPoint	Computador Data PowerPoint	Psicóloga
15	Reflexión	Temas anteriormente mencionados	Los usuarios expondrán sus reflexiones realizadas al inicio del taller, donde se les orientará respecto a los expuesto, reforzando positivamente sus fortalezas e indicando estrategias para manejas sus dificultades.	-	Nta, Ps, P.EFI
5	Tarea	Bitácora Mensual	Finalmente, se les entregará a los usuarios una bitácora mensual, dónde deberán colocar las dificultades y fortalezas que se presenten diariamente.	Hojas de papel	Nta, Ps, P.EFI

			Además, se les harpa entrega de un material educativo respecto a la ansiedad y como manejar aquella.		

ACTIVIDAD 5. TALLER N°5

Título: "Que hacer cuando tenemos una recaída"

Objetivo General: Establecer un plan de prevención de recaídas y mantención de cambios alcanzados.

Objetivos Específicos:

Proponer y planificar acciones concretas para mantener cambios logrados.

Reconocer recursos personales y psicosociales disponibles para futuras dificultades y metas a seguir.

Tiempo (minutos)	Dinámica a utilizar	Contenidos por actividad	Descripción actividades	Recursos materiales	Responsable
10	Presentación	Presentación de los profesionales a cargo y de las participantes del programa.	Profesionales a cargo dan bienvenida a todas las participantes asistentes.	-	Nta, Ps, P.EFI
15	Reflexión	Presentación de bitácora mensual	Se solicitará a los asistentes realizar una revisión de su bitácota mensual y mencionar aquellas fortalezas y dificultades que más le llamen la atención, para junto con ello orientar con estrategias.	Bitácora mensual entregada	Psicóloga
15	Trabajos de reflexión	Recaídas alimentarias	Se dividirá a los usuarios en 2 o 4 grupos , dónde se les asignará a cada grupo una situación de alto riesgo y probabilidad de recaída, como por ejemplo: vacaciones, viajes, trabajo, dinero u otras situaciones que hayan presentado los usuarios en actividades anteriormente desarrolladas . Deberán dar solución a aquella y entender que la	Hojas de papel Lápices	Nta, Ps, P.EFI

			experiencia de una recaída como un delíz en un proceso de cambio de hábito.		
20	Trabajos de reflexión	Árbol de la vida	Se efectuará que cada uno genere un mirada introspectiva de los participantes, mientras se lleva a cabo un coffee break.	Hojas de papel Vasos de Plumavit (25 unidades) Galletas integrales (3 paquetes) Mix de frutos secos (200 gramos) Café (1 tarro chico) Té (15 bolsas) Endulzante	Nta, Ps, P.EFI

ACTIVIDAD 6 : CIERRE DE AÑO

Objetivo General: Finalizar ciclo Vida Sana 2018

Objetivos Específicos:

Premiar a los usuarios.
Potenciar y fortalecer los cambios de hábitos saludables realizados.

Tiempo (minutos)	Dinámica a utilizar	Contenidos por actividad	Descripción actividades	Recursos materiales	Responsable
10	Presentación	Presentación de los profesionales a cargo y de las participantes del programa.	Profesionales a cargo dan bienvenida a todas las participantes asistentes.	-	Nutricionista Psicóloga Prof. Educación física Encargada comunal del Programa
20	Premiación	Ceremonia de premiación a los usuarios participantes	Se iniciará con unas palabras de la encargada comunal del programa. Luego, una usuaria/o previamente seleccionado dedicará unas palabras al equipo gestor y sus pares. Posteriormente se hará entrega de	Impresora Opalina	Encargada comunal del Programa Usuario de programa

			diplomas de reconocimiento a: - Premio al esfuerzo. - Premio al mejo resultado. - Premio al mejor compañero - Premio a mejor asistencia		
30	Coffe Break	-	Se realizá el cierre oficial del programa vida sana año 2018 junto a una pequeña convivencia tipo coffee break con todo el personal gestor y pacientes.	Té Café Agua Vasos de plumavit Palos de brochetas Frutas Frutos secos Platos	Nutricionista Psicóloga Prof. Educación física Encargada comunal del Programa

ACTIVIDADES EXTRAPROGRAMATICAS

STAND VIDA SANA (1 AL MES): stand informativo y de captación de ingresos al programa vida sana. En ocasiones podría ser además de una entrega de frutos secos, fruta o agua. También el stand puede participar en las diversas actividades fijadas por el cesfam. Materiales: mesa, silla, alimentos o agua en caso de ser necesario, papel impreso con los folletos del programa vida sana, trípticos informativos, pendón vida sana, nutricionista y psicóloga.

Salidas y encuentros vida sana: realización 1 vez al mes de actividad con el grupo diferente a los círculos vida sana, que puede contemplar caminata recreativa, taller de cocina, yoga, entre otras.

Asistencia a medios de comunicación para realizar convocatoria de ingresos a programa vida sana o para participar de las actividades de éste.

Presupuesto:
$150.000 alimentación y materiales de cocina
$30.000 Papelería y artículos de oficina