

“Sanos y Felices”:

Providencia aumentará las horas de actividad física en sus establecimientos municipales

En los últimos meses, diferentes estudios reflejaron un aumento significativo de la obesidad infantil, situación que se incrementó durante la pandemia, donde la actividad física disminuyó y las horas en que los niños estaban frente a una pantalla prácticamente se duplicó.

Para enfrentar esta realidad, la Municipalidad de Providencia creó el programa “**Sanos y Felices**”, el cual busca promover la vida sana, mejorar la salud mental, incentivar la actividad deportiva y combatir la obesidad infantil.

En una primera etapa, el proyecto beneficiará a **1.436 estudiantes**, de 1° a 4° básico de los colegios Providencia, El Vergel y Mercedes Marín, y del Liceo Juan Pablo Duarte. Posteriormente se ampliará la iniciativa a otros establecimientos de la comuna.

Entre las principales acciones de “**Sanos y Felices**” está el incremento en las horas de **actividad física y deportiva** en la jornada escolar, las que pasarán de 4 a 6 a la semana, en promedio.

Muchas de estas acciones se realizarán en los establecimientos, como recreos entretenidos, pero la mayoría se harán en parques, plazas, gimnasios y centros deportivos municipales, para el desarrollo físico de los niños y niñas.

Entre las actividades destacan talleres extra programáticos, como fútbol, handball, basquetbol, y para los más pequeños, talleres de habilidades motrices básicas.

También habrá actividades recreativas para potenciar y ejercitar estados de bienestar emocional, tales como yoga, danza-terapia, baile entretenido, entre otras.



Además, deportistas destacados dictarán charlas a los estudiantes para motivarlos en la importancia de los hábitos deportivos.

Junto con esto, se trabajará minuciosamente en la **alimentación de los estudiantes**, realizándoles evaluaciones antropométricas, entregándoles minutas sobre las comidas saludable, supervisando los quioscos de los colegios, y desarrollando huertos comunitarios en los mismos establecimientos.

Por último, y tal vez lo más importante, para ayudar en la **Salud Mental** de los estudiantes, se realizarán talleres para que ellos puedan aprender de manera lúdica cómo **identificar, expresar y regular sus emociones**, y establecer relaciones basadas en el **buen trato, el respeto, la no discriminación y la tolerancia**. También se realizarán actividades sobre la importancia de la prevención del consumo de sustancias ilícitas.

“Para nosotros, los colegios no son sólo lugares donde se pasan materias pedagógicas, sino que son espacios donde se entregan valores y enseñanzas que quedarán para toda la vida. También son lugares para promover la vida sana, la salud física y mental, por lo que iniciamos este ambicioso proyecto que no sólo busca reducir los niveles de obesidad infantil, sino que promover una cultura de alimentación saludable para los niños y sus familias, la actividad deportiva y mejorar la salud mental de nuestros estudiantes”, afirmó la alcaldesa Evelyn Matthei.

Las actividades de “Sanos y Felices” comenzarán la segunda quincena de abril, y el detalle de éstas se informarán oportunamente a los padres y apoderados a través de las páginas web de los colegios y liceos de la comuna.