



## “Aventura Saludable” reunió a niños de Quinta de Tilcoco en una jornada educativa y recreativa

El pasado viernes 15 de noviembre, el Programa de Promoción de la Salud del CESFAM de Quinta de Tilcoco llevó a cabo la actividad “Aventura Saludable”, dirigida a los alumnos del 1° y 2° ciclo básico de los colegios de la comuna.

El evento se desarrolló con gran éxito y se convirtió en una jornada de aprendizaje y diversión para los más pequeños, con el objetivo de promover hábitos de vida saludables y la importancia de la actividad física. Diversos stands con juegos interactivos e información esperaban a los niños, quienes tuvieron la oportunidad de conocer distintos aspectos de la salud de manera dinámica.

En uno de los stands más visitados, el Programa Elige Vida Sana, a través de su profesora Vania Quintanilla, ofreció una estación de entrenamiento funcional para niños, incentivando la actividad física desde temprana edad. Otro de los puntos destacados fue el stand de Salud Bucal, donde el equipo del Programa Dental del CESFAM entregó folletos educativos y organizó juegos para concienciar a los niños sobre la importancia del cuidado dental. Mientras tanto, el stand de Promoción de Salud repartió colaciones saludables a todos los asistentes, reforzando el mensaje de una nutrición adecuada para un desarrollo pleno. El programa Espacio Amigable para Adolescentes también participó activamente con la dinámica “¿Quién quiere ser saludable?”, donde los niños pudieron participar y ganar premios por demostrar su conocimiento sobre hábitos saludables. El CECOSF Guacarhue también estuvo presente, midiendo y pesando a los niños para que pudieran conocer su estado nutricional, un servicio que permitió a los pequeños y sus familias tomar conciencia de su bienestar físico. Otro atractivo fue el stand del Programa de Atención Integral Infanto-Juvenil (PADIJ), que organizó juegos sensoriales y entregó más colaciones saludables.

Además, la 1° Compañía de Bomberos de Quinta de Tilcoco se sumó a la actividad con una exposición de su maquinaria, indumentaria y una charla educativa sobre el trabajo de los bomberos en la comunidad.

La Oficina de Deportes de la Municipalidad de Quinta de Tilcoco también participó activamente, instalando un circuito de fútbol para que los niños pudieran practicar deporte y disfrutar de la actividad física en un ambiente recreativo.

Para cerrar la jornada con broche de oro, Janis Zumba ofreció una animada sesión de Zumba Kids, donde los niños y profesores disfrutaron de una actividad lúdica que promovió el ejercicio de forma divertida.

La “Aventura Saludable” fue un rotundo éxito, dejando en los participantes no solo momentos de esparcimiento, sino también valiosas enseñanzas sobre salud, nutrición, actividad física y trabajo comunitario. Un gran esfuerzo del CESFAM y otras entidades que buscan promover el bienestar de los niños y adolescentes de la comuna.