

## Consultorio Municipal de La Cruz ofrece talleres gratuitos para promover la salud y el bienestar de la comunidad

El Consultorio Municipal de La Cruz ha puesto a disposición de la comunidad una serie de talleres gratuitos dirigidos a diferentes grupos etarios, con el objetivo de promover la actividad física, la salud mental y el bienestar integral de sus habitantes. Estas iniciativas buscan entregar herramientas prácticas para mejorar la calidad de vida de la población, fomentando la educación en salud y la prevención de enfermedades.

Uno de los programas destacados es el Taller de Estimulación Temprana, a cargo de una terapeuta ocupacional, el cual ofrece apoyo a familias con bebés de entre 2 y 10 meses. Este espacio busca informar sobre los hitos del desarrollo infantil y fortalecer el rol de los cuidadores en la estimulación y crianza de sus hijos. Se abordan aspectos como la motricidad, el lenguaje y las rutinas diarias. La próxima sesión de este taller se llevará a cabo el 19 de marzo en el Espacio Bamboo, ubicado en Paradero 14, Av. 21 de Mayo 3077. Los horarios están segmentados por edad: bebés de 2 meses a las 12:00 horas, de 6 meses a las 14:00 horas y de 10 meses a las 15:00 horas.

En tanto, el taller "Nadie es Perfecto" está dirigido a madres, padres y cuidadores, con el fin de fortalecer la relación con sus hijos a través de seis sesiones en las que se abordarán temas como comunicación efectiva, establecimiento de límites, manejo del estrés, autoestima y resolución de conflictos. Este programa comenzará el 13 de marzo en Espacio Bamboo, con sesiones que se desarro-

llarán los jueves de 14:30 a 16:30 horas.

Otro de los programas disponibles es "Elige Vida Sana", el cual está orientado a personas de entre 19 y 64 años y busca fomentar hábitos saludables para prevenir enfermedades como la diabetes y afecciones cardiovasculares. A través de actividad física y educación nutricional, los participantes podrán aprender estrategias para mejorar su bienestar. Las sesiones se realizarán en distintos puntos de la comuna: los lunes y jueves a las 18:00 horas y los martes a las 11:00 horas en el Centro de Promoción de Salud (Av. 21 de Mayo 1759), mientras que los miércoles la actividad se desarrollará en la Plaza Comunal a partir de las 17:00 horas. Para inscribirse, solo es necesario asistir a una de las clases y registrarse en el momento.

Para las mujeres embarazadas, el consultorio municipal ofrece talleres a través del programa Chile Crece Contigo, cuyo propósito es brindar apoyo en el autocuidado, la preparación para el parto y la crianza durante el puerperio. Estas sesiones son dirigidas por profesionales de la salud y se realizarán cuatro veces al mes en el Centro de Promoción de Salud. El primer taller del mes se llevará a cabo el 4 de marzo a las 10:00 horas en Av. 21 de Mayo 1759. Pueden participar gestantes, padres o acompañantes, quienes deberán inscribirse a través del control maternal en el consultorio municipal o en SOME del centro de salud anexo.

Por otro lado, el programa "Más Adultos Mayores Autovalentes" está destinado a personas de 60 años o



más y tiene como objetivo fomentar el envejecimiento activo y saludable. A través de la intervención de un equipo de profesionales, se trabajan aspectos como la prevención de caídas, la estimulación cognitiva, la actividad física y el autocuidado. Este taller comenzará el 3 de marzo y se llevará a cabo en dos jornadas: los lunes y miércoles de 10:30 a 12:00 horas en el Gimnasio Municipal (Av. 21 de Mayo 5435, Paradero 18) y los martes y jueves de 14:00 a 15:30 horas en el Centro de Promoción de Salud (Av. 21 de Mayo 1759, Paradero 11). Para participar, se requiere tener el Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor

(EMPAM) al día y estar inscrito en el consultorio municipal.

Desde el Consultorio Municipal de La Cruz recuerdan que estos talleres están abiertos a todas las personas que vivan, estudien o trabajen en la comuna, sin importar su previsión de salud, ya que La Cruz es parte de la Reforma de Atención Primaria de Salud Municipal.

Para inscribirse en cualquiera de estos programas, es necesario estar registrado en el consultorio municipal, trámite que se realiza en la oficina de Percápita ubicada en el segundo piso del consultorio, presentando cédula de identidad y un comprobante de domicilio, trabajo o estudio.

