

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

### Instancias están abiertas para personas de todas las edades y provisiones

El Consultorio Municipal 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.

Estas iniciativas buscan entregar herramientas prácticas para mejorar la calidad de vida de la población, fomentando la educación en salud y la prevención de diversas enfermedades.

Uno de los programas des-

tacados es el Taller de Estimulación Temprana, a cargo de una terapeuta ocupacional, el cual ofrece apoyo a familias con bebés de entre dos a diez meses.

Este espacio busca informar sobre los principales hitos del desarrollo infantil y, por otro lado, fortalecer el importante rol de los cuidadores en la estimulación y la crianza de sus hijos.

Además, 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 el Paradero 14, Avenida 21 de Mayo N° 3077.

Cabe destacar que los horarios están segmentados por edad: bebés de dos meses a las 12:00 horas, de seis meses a las

dos de la tarde y de diez 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 interesantes sesiones.

En ellas se abordarán temas como comunicación efectiva, establecimiento de límites, manejo del estrés, autoestima y resolución de conflictos. Comenzará el 13 de marzo en Espacio Bamboo, 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 19 a 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, con sesiones que se realizarán en distintos puntos de la comuna.

Los días serán lunes y jueves a las 18:00 y martes a las 11:00 horas, en el Centro de Promoción de Salud (Avenida 21 de Mayo N° 1759); mientras que los miércoles se desarrolla-

rán en la Plaza Comunal a partir de las 17:00 horas.

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.

Pueden participar gestantes, padres o acompañantes, quienes deberán inscribirse a través del control maternal en el consultorio municipal o en el SOME del centro de salud anexo.

Por otro lado, el programa "Más Adultos Mayores Autovalentes" está destinado a per-

sonas 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 (Avenida 21 de Mayo N° 5435) y los martes y jueves de 14:00 a 15:30 horas en el Centro de Promoción de Salud.

Un elemento importante es que los 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.



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.

### LA CRUZ EN LA NOTICIA

#### CRUCINOS SE PREPARAN PARA EL RETORNO A CLASES

Este lunes 3 de marzo inicia el año escolar, pero los estudiantes de La Cruz, desde pre-kinder hasta cuarto medio, ingresarán a clases el miércoles 5 de marzo, en horario de 08:30 a 14:00 horas. Por otro lado, la educación de personas jóvenes y adultas comenzará sus clases el lunes de 10 de marzo, de 18:00 a 22:00 horas. La alimentación escolar será entregada desde el primer día de clases.