

Semana del Bienestar 2019

Creando escuelas saludables

14-21 de septiembre

¿Qué es la Semana del Bienestar?

La Semana del Bienestar es una iniciativa de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) dirigida a promover la salud y el bienestar en toda la Región de las Américas. Se trata de impulsar el movimiento de Promoción de la Salud en el continente para alcanzar la salud para todas y todos en todas partes. Desde la creación de la Semana del Bienestar, en 2011, se ha expandido su ámbito y alcance para integrar la salud y el bienestar en términos más amplios, en una celebración anual a la que se unen actores locales, nacionales y regionales de todo el continente americano.

Este año, la propuesta consiste en "Fortalecer entornos saludables clave" con el fin de promover la creación de escuelas saludables. En ese marco, invitamos a estudiantes, padres, docentes y a la población en general a realizar actividades para sumarse a la conversación sobre lo que es una escuela saludable.

¿Cuáles son los temas que comprende la Semana del Bienestar?

La iniciativa es muy amplia, ya que comprende todos aquellos temas ligados a la promoción de la salud y el bienestar. Se pueden realizar actividades vinculadas a la alimentación saludable, actividad física, agua segura, protección del medio ambiente, lactancia materna, entornos saludables, prevención de enfermedades no transmisibles (como diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares y pulmonares), salud mental y todo aquello que tenga como objetivo hacer tu escuela más saludable y favorecer el bienestar!

Tenés muchas opciones para participar!

Formá parte de la Semana del Bienestar!



¿Cómo podés participar?

Existe un amplio abanico de actividades que se pueden hacer para participar. Aquí van algunas ideas:

- Realizar reuniones, talleres entre directivos, padres y docentes sobre posibles cambios en la escuela para mejorar el entorno alimentario escolar: por ej, que no haya oferta de gaseosas y bebidas azucaradas, ni de alimentos no saludables.
- Carteles, videos, anuncios en redes sociales, sitios web y correos electrónicos sobre la construcción de ambientes alimentarios saludables en la escuela.
- Foro de preguntas a expertos.
- Exposición sobre los hábitos de vida saludables (por ejemplo, usar la escalera en vez del ascensor).
- Feria de cocina saludable.
- Clases grupales para realizar ejercicios durante los recreos o después de trabajo.
- Incentivos y premios a las organizaciones que hayan hecho cambios hacia entornos saludables (por ejemplo, ofrecer opciones de menú saludable en el comedor).
- Caminata por la salud o quioscos de información en eventos comunitarios.
- Elaboración de mensajes saludables a través de diferentes modalidades: canciones, teatralización, cuentos, creación de una publicidad, spot radial, radio abierta.
- Intervenir espacios dentro de las escuelas destinados a generar actividades lúdicas. Ej: pintar una rayuela, laberintos, etc.
- Incluir dentro de los proyectos educativos institucionales temáticas relacionadas con la prevención de enfermedades y promoción de la salud.
- Facilitar el acceso al agua segura y al consumo de frutas y verduras.

OPS



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

www.paho.org/arg



OPS/OMS Argentina - PAHO/WHO Argentina



opsargentina

#SemanadelBienestar

