**Propuesta para la Promoción de Hábitos de Vida Saludable**
**Fecha: 18 al 24 de enero de 2025**
**Población objeto: Población General**

La promoción de hábitos de vida saludable es fundamental para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Aprovechando el inicio del año, se propone estrategias que permita alcanzar a la población general y al talento humano en salud.

## 2. Objetivos

- **General:** Promover hábitos de vida saludable mediante estrategias de Información y comunicación que permita adoptar estilos de vida saludable en la población.
- **Específicos:**
    - Informar sobre la importancia de la alimentación saludable, la actividad física y el bienestar mental.
    - Brindar recomendaciones prácticas que puedan implementarse en la rutina diaria.
    - Resolver dudas en tiempo real mediante una sesión participativa.

## 3. Población Objetivo

- Población general (niños, jóvenes, adultos y adultos mayores).

## 4. Actividades

| Actividad | Descripción | Fecha y Hora |
|---|---|---|
| Facebook Live: Hábitos de Vida Saludable | Sesión en vivo donde expertos brindarán información práctica sobre alimentación, actividad física y salud mental. | 20 de enero 2025, 9:00 a.m. grabación.<br>23 de enero 2025 en medios. |

| | | |
|---|---|---|
| Participación actividad de recro-vía con IDRD | Por medio de la puesta en escena del equipo “Aprendiendo a través del arte”. | 19 de enero de 2025 |
| Entrevista para mensajes en redes | Se realizará la grabación de una entrevista al Dr. Javier Antonio Gutiérrez y la profesional en nutrición Sandra Ramírez, funcionarios del IDRD con el fin de generar mensajes en redes sociales. | 26 de diciembre de 2024. |

**Facebook Live: Hábitos de Vida Saludable**

1. Bienvenida y Presentación del Tema (3 minutos)
    - Importancia de los hábitos de vida saludable para la prevención de enfermedades.
2. Segmento 1: Alimentación Saludable (8 minutos)
    - Consejos prácticos sobre preparación de comidas balanceadas.
    - Lectura de etiquetas nutricionales y control de porciones.
3. Segmento 2: Actividad Física (10 minutos)
    - Recomendaciones de ejercicios físicos adaptados a diferentes edades y niveles de capacidad.
4. Segmento 3: Salud Mental y Manejo del Estrés (10 minutos)
    - Estrategias sencillas de mindfulness y respiración para el manejo del estrés.
5. Espacio de Preguntas y Respuestas (6 minutos)
    - Participación en vivo de la audiencia mediante comentarios y dudas.
6. Cierre (3 minutos)
    - Reiteración de los mensajes clave y motivación para adoptar hábitos saludables.

**6. Recursos Necesarios**

- **Humanos:**
    - Moderador del evento.
    - Profesionales invitados:

  - Nutricionista: Perfil Apoyo IDRD
  - Fisioterapeuta: Perfil Apoyo -Muévete Bogotá
  - Psicólogo: Perfil desde la SDS
- **Tecnológicos:**
  - Plataforma de Facebook Live.
  - Equipo audiovisual (cámara, micrófono, iluminación adecuada).
  - Conexión a internet estable.
- **Material de Apoyo:**
  - Presentaciones digitales.
  - Material visual con mensajes clave para compartir en redes.

**7. Estrategia de Difusión**

- Publicación de anuncios previos en redes sociales (Facebook, Instagram, WhatsApp).
- Creación de afiches digitales con la fecha, hora y temática.
- Invitación directa a grupos de interés, incluyendo el talento humano en salud.
- Recordatorios el día anterior y el mismo día del evento.

**8. Evaluación y Seguimiento**

- Registro de participantes (número de espectadores en vivo).
- Interacción durante la sesión (comentarios y preguntas).
- Encuesta de satisfacción post evento (link compartido al finalizar el live).
- Alcance del evento (métricas de reproducción y visualizaciones posteriores).

**Participación actividad de recro-vía con IDRD**

**Desarrollo de la Actividad en 4 Puntos Estratégicos de la Ciudad**

La actividad se llevará a cabo en cuatro puntos estratégicos de Bogotá, seleccionados durante las mesas de trabajo de articulación, con la participación del equipo de la Secretaría Distrital de Salud (SDS) en colaboración con el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) a través de sus actividades de recreo-vía.

**Puesta en Escena:**

- El evento iniciará a las 10:30 a.m. en cada punto, con una puesta en escena diseñada para captar la atención de la comunidad y transmitir mensajes clave de promoción de la salud.
- La duración de esta intervención será de aproximadamente 10 minutos, durante los cuales se emplearán herramientas dinámicas como teatro, narrativas interactivas, y mensajes visuales para promover hábitos saludables.

**Puntos de Realización:**

1. **Parque Nacional (Subred Centro Oriente):**
    - Este espacio central de la ciudad busca atraer a una población diversa, aprovechando su alta afluencia de visitantes durante los fines de semana.
2. **Parque El Tunal (Subred Sur):**
    - Un punto clave en el sur de Bogotá que permitirá acercar el mensaje a las familias de esta zona, quienes frecuentan el parque para actividades recreativas y culturales.
3. **Parque Timiza (Subred Suroccidente):**
    - Este parque se destaca como un punto de encuentro comunitario, ideal para reforzar la conexión con las comunidades del suroccidente de la ciudad.
4. **Parque Virgilio Barco (Subred Norte):**

    Este parque, ubicado en el norte de la ciudad, ofrece un espacio amplio y concurrido, ideal para impactar a las familias y visitantes de esta zona.

**Articulación y Objetivo:**

- La actividad no solo busca integrar mensajes de salud en entornos recreativos, sino también fomentar la participación de la comunidad mediante actividades lúdicas y educativas, que resalten la importancia del autocuidado y los hábitos saludables.
- Adicionalmente, estas acciones permiten consolidar una red de apoyo entre las subredes y el IDRD para fortalecer el bienestar integral de la población.