

## El "Programa Activa Familias" se pone en marcha en Las Torres de Cotillas

*Su objetivo es luchar contra la obesidad infantil a través de la prescripción de ejercicio físico por parte de los pediatras y médicos de familia*

30/06/15 – El municipio Las Torres de Cotillas ha comenzado un programa piloto denominado "Activa Familias", cuyo objetivo es luchar contra la obesidad infantil por medio de la prescripción de ejercicio físico por parte de los pediatras y médicos de familia. Este proyecto se desarrolla de manera multidisciplinar desde las Concejalías de Sanidad y de Deportes, en colaboración con la Consejería de Sanidad del Gobierno regional.

La principal finalidad de esta propuesta gratuita, que se realiza en familia, es la de la prevención. Una vez en el programa los niños acuden a las instalaciones municipales donde -bajo la supervisión y atención de un monitor deportivo especializado- se introducen de manera lúdica en la práctica deportiva, al tiempo que se potencian sus habilidades sociales. Las familias también forman parte del programa, participando de manera activa en las propias sesiones prácticas y a través de charlas educativas.

### **Hábitos saludables**

El objetivo esencial del programa es educar y formar hábitos saludables mediante la promoción del ejercicio físico, ya que los niños y los adultos que no lo practican habitualmente tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades. Por ello, los niños tomarán parte de las sesiones cinco días a la semana (de lunes a viernes), en horario de mañanas (de 9'30 a 13'30 horas), combinando diferentes prácticas deportivas y acuáticas orientadas a despertar su interés por las actividades físico-deportivas. Por otro lado, los padres realizarán junto a sus hijos el ejercicio físico dos días a la semana y asistirán a sesiones educativas que tratarán sobre alimentación saludable, resolución de conflictos familiares, ejercicio físico saludable y escuela de padres.

Esta iniciativa es la continuación en el municipio del "Programa Activa", que desde octubre de 2012 persigue el mismo objetivo en colectivos de mayor edad con factores de riesgo cardiovascular, enfermedades crónicas, etc. Por ahora, más de 300 ciudadanos se han beneficiado de estas sesiones de actividad física y desde el Ayuntamiento torreño se confía en que el "Activa Familias" tenga el mismo éxito.

