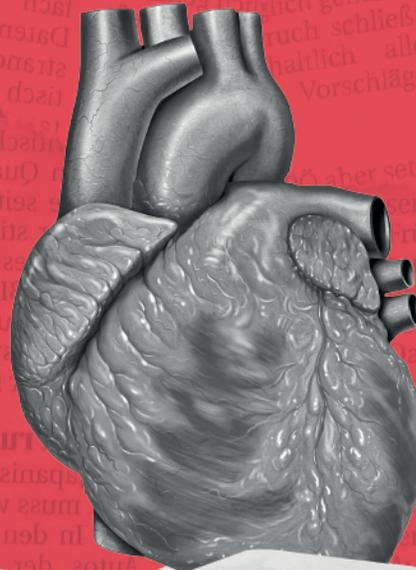


# ¿DÓNDE BUSCO AYUDA?

**AUTOCUIDADO:** ALIMENTACIÓN – ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN –  
CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL



**INJUV**

**PRESENTES POR  
UN MEJOR FUTURO**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

PROGRAMA O INICIATIVA	DESCRIPCIÓN Y ALCANCE TERRITORIAL	PARA MÁS INFORMACIÓN
<b>Ministerio de Transporte y Telecomunicaciones   Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito (CONASET)</b>	Los siniestros viales son una de las principales causas de muerte externa en los jóvenes chilenos, dentro de las cuales en ocasiones se involucra el consumo de alcohol y otras drogas. Por esto CONASET pone a disposición información y campañas en su plataforma web.	Página web: <a href="https://www.conaset.cl/alcohol-y-conduccion/">https://www.conaset.cl/alcohol-y-conduccion/</a> También puedes acceder a: <a href="https://www.conaset.cl/">https://www.conaset.cl/</a>
<b>Programa Educación Vial   Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito (CONASET)</b>	La educación vial tiene como foco principal generar cultura vial en todos los usuarios y las usuarias de las vías, ya sean conductores o conductoras, pasajeros o pasajeras, peatones o ciclistas. En este sitio web, actividades lúdicas e innovadoras, orientaciones didácticas y diversos materiales educativos de apoyo para las familias, para estudiantes y para los y las docentes de educación parvularia, educación básica y educación media, articulados con las Bases Curriculares del MINEDUC, y lo que permite desarrollar en los niños, niñas y jóvenes el respeto, el autocuidado y una sana convivencia vial.	Más información en: <a href="https://www.conaset.cl/educacion-vial/">https://www.conaset.cl/educacion-vial/</a>
<b>Programa Mejores Conductores   Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito (CONASET)</b>	Sitio web con toda la información para la obtención de licencias de conducir.	<a href="https://mejoresconductores.conaset.cl/#/">https://mejoresconductores.conaset.cl/#/</a>
<b>Organización de la Sociedad Civil: "Movimiento contra el exceso de velocidad letal" MEL</b>	El objetivo principal del "Movimiento contra el Exceso de velocidad Letal" (MEL) es de reducir el número de muertes en siniestros de tránsito especialmente los provocados por el exceso de velocidad.	Más información en <a href="https://www.contraexceso.org/">https://www.contraexceso.org/</a>
<b>ONG "Educleta"</b>	Desarrolla programas educacionales de convivencia vial y movilidad urbana activa, segura, sustentable e inclusiva.	Más información en: <a href="https://www.educleta.cl">https://www.educleta.cl</a>
<b>ONG "No Chat"</b>	Aborda la distracción por uso y manipulación de los dispositivos móviles como fenómeno social y cómo estos interactúan en la movilidad y actividades diarias de las personas. Promueven la movilidad segura, saludable y activa junto a la convivencia digital	Más información en: <a href="https://www.nochat.cl/">https://www.nochat.cl/</a>
<b>Fundación "Corre Conmigo"</b>	El foco de esta fundación es la reinserción social de personas en situación de discapacidad, producto de accidentes de tránsito, a través del deporte.	Más información en: IG @fundacioncorreconmigo
<b>Fundación "Conciencia Vial"</b>	Promueve la movilidad segura y sustentable, y una real convivencia vial. Realizan un trabajo orientado principalmente a la educación, para un real cambio en la cultura de movilidad de nuestro país.	Fono: (2) 2233 4826 / IG: @fundacionconcienciavial
<b>Fundación Emilia</b>	Uno de los principales objetivos de esta fundación es: acompañar a las víctimas y sus entornos familiares de afectados por delitos vinculados a la Ley Emilia, buscando entregar un apoyo: personal, psicológico y jurídico.	Más información: <a href="https://www.fundacionemilia.cl/">https://www.fundacionemilia.cl/</a> Contacto: <a href="mailto:contacto@fundacionemilia.cl">contacto@fundacionemilia.cl</a> / Correo de atención a víctimas: <a href="mailto:atencion.victimas@fundacionemilia.cl">atencion.victimas@fundacionemilia.cl</a> / IG: @fundacionemilia
<b>Examen de Medicina Preventiva (EMP)   Ministerio de Salud</b>	Evaluación periódica de salud, de carácter voluntario y gratuito, que forma parte de las prestaciones del Régimen General de Garantías Explícitas (AUGE). Su objetivo es detectar precozmente enfermedades o condiciones prevenibles o controlables y reducir la morbilidad (enfermedad) y mortalidad (muerte) asociadas a ellas, por medio de exámenes de laboratorio, evaluación física y/o la aplicación de cuestionarios	Esta atención se entrega en todos los CESFAM del país
<b>Programa Vida Sana   Ministerio de Salud</b>	Es una estrategia de 6 u 8 meses que busca reducir los factores de riesgo de desarrollar diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares, a través de la modificación de los estilos de vida en el ámbito nutricional y de actividad física en la población inscrita en Fonasa.	La población objetivo del programa son lactantes, niños, niñas, adolescentes, adultos, embarazadas y mujeres post parto, de 6 meses a 64 años que sean beneficiarios de FONASA.
<b>Guías Alimentarias para Chile 2022   Ministerio de Salud</b>	Se elaboraron una serie de mensajes, que fueron evaluados por expertos y población general en relación con su pertinencia, importancia y claridad, para minimizar las brechas entre la teoría y la práctica, logrando finalmente tener 10 mensajes que orientaran a la población a tener una alimentación más saludable, respetando su cultura y cuidando el medio ambiente.	Revisar en: <a href="https://inta.uchile.cl/dam/jcr:172e84b7-7310-4974-b50d-2e1005221e63/guias-alimentarias-para-chile-2023.pdf">https://inta.uchile.cl/dam/jcr:172e84b7-7310-4974-b50d-2e1005221e63/guias-alimentarias-para-chile-2023.pdf</a>
<b>Crecer en Movimiento   Instituto Nacional de Deportes (IND)</b>	Tiene como propósito mejorar la condición física de base, a través de la práctica sistemática del juego, la actividad física y el deporte en niños, niñas y adolescentes (NNA) de los niveles parvulario, básico y medio de establecimientos educacionales municipalizados y particulares subvencionados con gratuidad. El programa busca promover un desarrollo integral de los NNA con una estrategia interdisciplinaria que cuenta con la intervención de psicólogas, psicólogos y nutricionistas a nivel nacional, mirada tridimensional que busca la creación de hábitos de vida activa y saludable.	<a href="https://ind.cl/crecer-en-movimiento/">https://ind.cl/crecer-en-movimiento/</a>

<p><b>Deporte y Participación Social   Instituto Nacional de Deportes (IND)</b></p>	<p>Deporte y Participación Social tiene como propósito incrementar la adherencia a la práctica regular y sistemática de actividad física, ejercicio físico y deporte por parte de la población desde los 15 años.</p> <p>A su vez contribuir a mejorar la calidad de vida de la población, mediante el fortalecimiento de hábitos de vida saludable y la integración de actividad física, ejercicio físico de las personas</p> <p>El componente Actividad Física en el Curso de Vida, tiene un subcomponente específico para Jóvenes de 15 a 29 años, el cual busca incentivar la práctica sistemática de actividad física, ejercicio físico y deportes, por intermedio de talleres, para mejorar su condición física, con énfasis en la capacidad cardiorrespiratoria y la fuerza de los grandes grupos musculares, y así propiciar un estilo de vida saludable y un proceso de envejecimiento exitoso.</p>	<p>Para más información e interés por el programa visitar: <a href="https://www.ind.cl/programa-chile-se-mueve/">https://www.ind.cl/programa-chile-se-mueve/</a></p>
<p><b>Programa de Apoyo a Familias para el Autoconsumo   Ministerio de Desarrollo Social y Familia</b></p>	<p>El Programa de Apoyo a Familias para el Autoconsumo entrega apoyo a las familias y personas participantes del Subsistema Chile Seguridades y Oportunidades, que vivan en sectores rurales, para que implementen tecnologías de producción, procesamiento, preparación o preservación de alimentos y brinda asesoría técnica para ponerlas en marcha; a fin de que produzcan y dispongan de alimentos saludables. Adicionalmente, entrega información alimentaria y nutricional.</p>	<p>Más información: <a href="http://www.chileseguridadesyopuntunidades.gob.cl/servicio-autoconsumo">http://www.chileseguridadesyopuntunidades.gob.cl/servicio-autoconsumo</a></p>
<p><b>Fundación Trayecto Seguro</b></p>	<p>Genera espacios de educación sobre seguridad vial, a través de seminarios, ferias, charlas, entre otros.</p>	<p><a href="https://fundaciontrayecto.cl/">Página web:https://fundaciontrayecto.cl/</a></p>

 **Hablemos de todo**

**HABLEMOSDETUDO.INJUV.GOB.CL**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

**PRESENTES POR  
UN MEJOR FUTURO**