

**A
Mover
CHILE!**

**Deporte, Alimentación
Saludable y Vida Sana**

A Mover Chile:

Deporte, Alimentación Saludable y Vida Sana

I. Introducción

Chile vive una profunda crisis de salud y bienestar. La obesidad y el sedentarismo han dejado de ser problemas individuales para transformarse en una amenaza generalizada que afecta la salud pública, la convivencia social y la calidad de vida de los chilenos, prácticamente en todo el territorio nacional.

Vemos con preocupación cómo nuestros niños pasan más horas frente a pantallas que al aire libre jugando o divirtiéndose sanamente con sus amigos, y diariamente reciben una dieta de baja calidad nutricional (menor ingesta de frutas, verduras, legumbres, pescados, lácteos y agua, considerando las recomendaciones). Al mismo tiempo, nuestros queridos adultos mayores enfrentan el drama del aislamiento social, inactividad física y riesgo de desnutrición. Al mismo tiempo, la inseguridad y el deterioro de plazas y parques han reducido extremadamente los espacios seguros para la recreación y el deporte en familia.

Quienes han elegido el deporte como camino de desarrollo personal, han chocado con la precariedad, la burocracia y la falta de apoyo institucional. Un país que le cierra las puertas a sus deportistas está cerrándose también una gran oportunidad. Porque el deporte no se trata solo de obtener medallas, sino de conquistar una mejor forma de vida. **Es una herramienta que sana el cuerpo, fortalece la mente y reconstruye el tejido social.**

Esta realidad tiene efectos directos:

I) Aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, tales como obesidad, enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, enfermedades neurodegenerativas e incluso depresión.

II) Pérdida de hábitos saludables.

III) El debilitamiento de los vínculos comunitarios. Mientras la mayoría de la población presenta sobrepeso u obesidad, solo una minoría realiza actividad física de forma regular y tiene una alimentación saludable. Como sociedad, hemos relegado el deporte y la vida activa a un rol secundario, cuando en realidad son pilares fundamentales para formar personas sanas, familias unidas y comunidades seguras.

Frente a este escenario, nace nuestro plan A Mover Chile: Actividad Física, Alimentación Saludable y Vida Sana, busca convertirse una estrategia comunitaria, sanitaria, educativa y cultural, con un sólido sustento científico y profesional, que busca establecer la vida sana en el corazón de nuestras familias. Creemos que el hogar es el primer espacio donde se forman hábitos duraderos y sólidos, donde padres, hijos y abuelos se encuentran no solo para convivir, sino para compartir experiencias que fortalezcan el cuerpo, la mente y los vínculos afectivos.

Este programa no se limita a promover el ejercicio físico. Su objetivo es recuperar el sentido de la actividad física y la buena alimentación como herramienta de desarrollo humano, de encuentro intergeneracional, de prevención del delito, de mejora del entorno y de la calidad de vida. Porque cuando una familia se activa, no solo mejora su salud: también se fortalece como núcleo, transmite valores, educa con el ejemplo y participa en la construcción de una sociedad más segura y feliz. Siendo, relevante mencionar y destacar que nuestro programa ha sido elaborado por profesionales de excelencia, con una vasta trayectoria en diversos ámbitos del conocimiento, con formación en Chile y el extranjero. Profesionales que de manera desinteresada trabajarán decididamente para entregarle a los chilenos una vida sana, y que en nuestras ciudades podamos tener un estándar de vida similar o mejor a la de países desarrollados.

Gracias a una voluntad política nacional y a la participación de grandes hombres y mujeres Chile fue un ejemplo a nivel mundial cuando logro erradicar la desnutrición materno – infantil, reducir la mortalidad infantil, incrementar la esperanza de vida y disminuir significativamente la incidencia de enfermedades infecciosas generadas por la miseria y pobreza, y que asfixiaban a los chilenos. Hoy gracias al plan **A Mover Chile: Actividad Física, Alimentación Saludable y vida Sana**, buscamos mejorar la calidad de vida de nuestros compatriotas. Favoreciendo una vida familiar tranquila, alegre y con optimismo frente al futuro.

A esto sumamos una convicción central en un tema crítico para Chile como es el colapso de nuestro sistema de salud: debemos generar conciencia del valor de la prevención. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 75% de las muertes mundiales se deben a enfermedades crónicas prevenibles, y cerca del 80% se podrían evitar con hábitos saludables. En el mundo, cada segundo una persona muere por una enfermedad crónica. Esta tragedia es evitable. Nuestro compromiso es fomentar una cultura nacional de hábitos saludables: actividad física diaria, buena alimentación y salud mental. Cambiar estilos de vida es más efectivo y económico que tratar enfermedades avanzadas. Como gobierno, impulsaremos una política de salud que fomente la prevención, incentive el autocuidado y ponga herramientas al alcance de todos, desde la infancia hasta la vejez.

II. Datos

Actividad Física y Deporte NNA: Según resultados de Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, sólo el 26,4% de los niños, niñas y adolescentes (NNA) cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que recomiendan al menos 60 minutos diarios de actividad moderada o vigorosa. Aún más preocupante es que, en el contexto escolar, apenas el 18,5% de los NNA son activos, es decir, realizan actividad física tres o más días a la semana. En los resultados de la Encuesta se observan diferencias significativas por sexo en los niveles de actividad física. En la población de 5 a 17 años, el 32,3% de los hombres son activos físicamente, frente a un 20,2% de las mujeres. Esta brecha se mantiene en la población adulta, donde el 49,7% de los hombres mayores de 18 años se declara activo, en comparación con solo un 40,3% de las mujeres.

Obesidad en adultos y adultos mayores: Según la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017, un 34,4% de los adultos en Chile presenta obesidad, mientras que un 39,8% tiene sobrepeso. Esto implica que más del 74% de la población adulta sufre de malnutrición por exceso. Por su parte, la obesidad severa alcanza un 3,2%, evidenciando un fenómeno que va más allá del sobrepeso moderado y que conlleva mayores riesgos para la salud. El 32,4 % de las personas mayores de 65 años en Chile está en riesgo de desnutrición, según datos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (2024). Hay que considerar que la población chilena está envejeciendo rápidamente: en 2022, los mayores de 65 años representaban el 18,4 % del total, y se proyecta que serán el 32 % en 2050.

Obesidad y malnutrición NNA: En el caso de la infancia y adolescencia, el Mapa Nutricional de JUNAEB 2022 revela que más de la mitad (54%) de los estudiantes de establecimientos públicos y subvencionados —desde prekínder hasta primero medio— presenta malnutrición por exceso. De ellos, un 25% sufre obesidad, y un 8,1% padece obesidad severa. Esta situación es particularmente grave en sectores socioeconómicos más vulnerables, donde la prevalencia alcanza niveles aún más altos.

Alimentación: Según el estudio “Radiografía de la alimentación en Chile”, sólo un 5% de la población cumple con los criterios de una dieta saludable, situación que se da especialmente en población con un menor nivel socioeconómico.

Ocio, sedentarismo y calidad de sueño NNA: Según un estudio de la Universidad de la Frontera, los escolares en Chile pasan mucho tiempo de ocio prolongado delante de una pantalla. En promedio estudios hablan de entre 6,1 a 5,3 horas diariamente. Los niños pasan más tiempo jugando videojuegos y las niñas más navegando por internet. El 75% posee al menos un dispositivo de pantalla en su dormitorio y el 60% informa su uso regular al menos una hora antes de dormir. Ese tiempo ya se considera como una nueva variable en la salud infantil y juvenil, por ser una conducta que se asocia, entre otros, a patrones de dieta insanos, una pobre calidad del sueño, un aumento en el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y a mayor frecuencia de obesidad.

Espacios públicos: Las áreas verdes urbanas son un elemento importante para el desarrollo urbano y la calidad de vida urbana que repercute en la salud de las personas. Pero no es algo a lo cual todos los habitantes tengan igual acceso. Según el Consejo Nacional de Desarrollo Urbano, aproximadamente 7,6 millones de habitantes viven en comunas con una superficie de áreas verdes que “están muy lejos de cumplir” con el estándar de que la superficie de plazas y parques dentro de una comuna dividida por el número de habitantes sea de al menos 10 m² por habitante. Solo 18 de 117 comunas (11,6% de la población que vive en ciudades de más de 50 mil habitantes) cumplen con ese estándar.

Salud mental: Estudios publicados a comienzos de 2020 estiman que hasta un 38 % de niños y adolescentes presentan algún trastorno psiquiátrico, y en uno de cada cinco el problema implica una discapacidad funcional.

III. Diagnóstico

Sedentarismo en la infancia y adolescencia

Chile enfrenta una preocupante crisis en materia de actividad física en la niñez y adolescencia. Solo uno de cada cuatro niños y adolescentes cumple con los mínimos recomendados, y dentro del sistema escolar, la cifra es aún más alarmante: apenas el 18,5% realiza actividad física tres o más veces por semana. Esta situación no solo refleja una desconexión entre el sistema educativo y la promoción de la salud, sino también una fragilidad en la formación de hábitos desde el hogar y las familias.

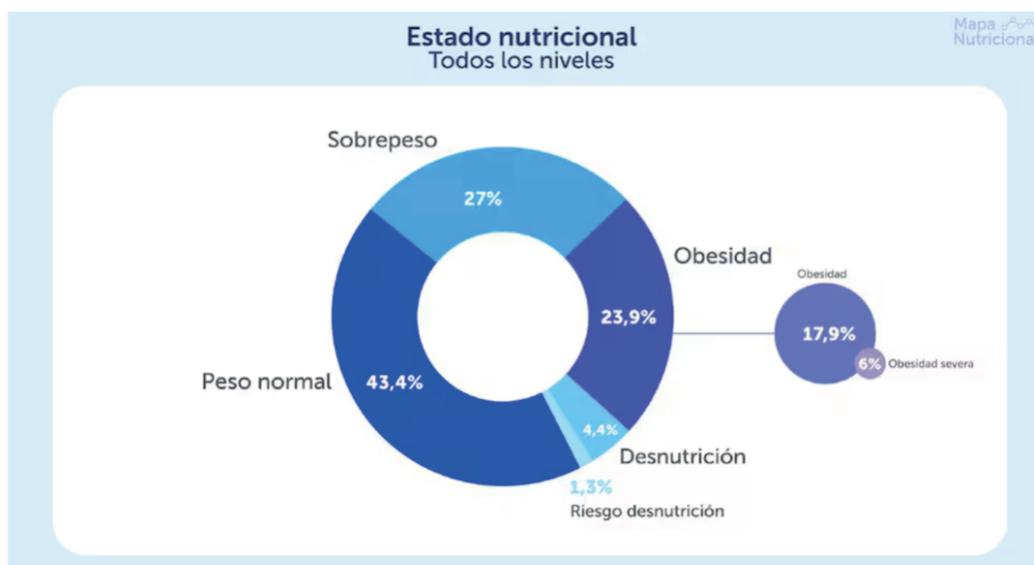
A lo anterior se suma el tiempo excesivo frente a las pantallas, que promedia entre cinco y seis horas diarias, afectando la calidad del sueño, la alimentación y la salud emocional. Los dispositivos están presentes incluso en los dormitorios, lo que genera hábitos insalubres desde edades tempranas y compromete seriamente el desarrollo integral de los niños. En este contexto, la familia y la comunidad deben ser rescatadas como espacios prioritarios para mejorar la salud física y mental de las nuevas generaciones.

Este problema evidencia varias urgencias. A nivel educativo, se requieren cambios profundos que hagan de la actividad física una experiencia atractiva, significativa y cotidiana para los estudiantes. A nivel familiar, debemos abrir más oportunidades para compartir tiempo al aire libre, reconectar con la naturaleza y vincularnos a través del juego y el ejercicio recreativo. Y a nivel individual y social, es clave desarrollar una mayor conciencia sobre el impacto que tiene el sedentarismo en nuestra calidad de vida y en la salud futura de nuestros niños.

Malnutrición por exceso: un fenómeno transversal

Chile vive una epidemia de malnutrición por exceso que atraviesa todas las edades y estratos sociales. La gravedad de esta crisis puede transformar a Chile en uno de los países con mayor obesidad del mundo. Más del 74% de la población adulta presenta sobrepeso u obesidad, un fenómeno que no solo afecta la salud física, sino también la autoestima, la productividad de las personas y la calidad de vida de las familias. En los niños y adolescentes, los datos son aún más preocupantes: más de la mitad de los estudiantes en el sistema público y subvencionado presenta sobrepeso, y uno de cada cuatro sufre obesidad. Esta situación se agudiza en sectores socioeconómicos más vulnerables, donde la falta de acceso a alimentación saludable, la inseguridad en las calles y la escasez de espacios recreativos crean un entorno adverso para la vida sana. La obesidad se ha transformado en una señal de alerta social, que requiere políticas públicas integrales y un enfoque formativo desde la familia.

Algunas otras causas que explican este grave problema de alimentación refieren a una cultura que gira en torno a la comida, además de factores emocionales y psicológicos que hacen que los chilenos enfrentemos problemas de estrés, depresión, etc. Consumiendo un exceso de comida.

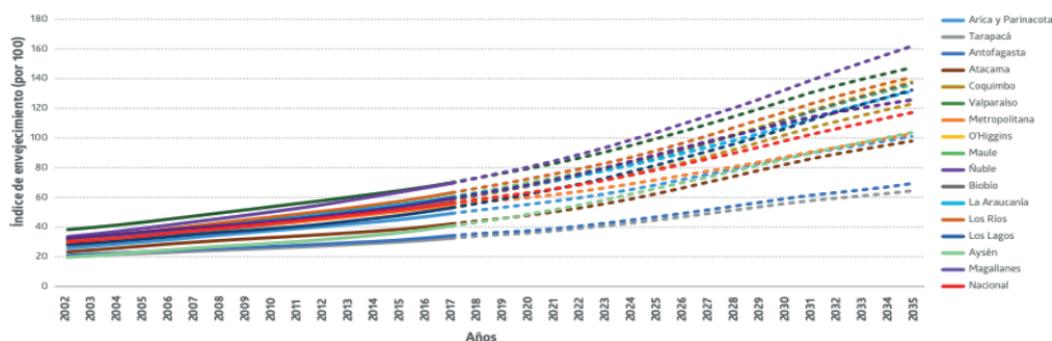


Una actualización en la metodología para medir la pobreza en Chile propone elevar el umbral actual, lo que aumentaría la tasa oficial desde un 6,5% a un 22,3% de pobreza. La comisión responsable advierte que el criterio vigente —basado en requerimientos calóricos mínimos— ha perdido validez en un país de ingresos medios altos como Chile, donde no existe un déficit calórico, sino un exceso de alimentos de baja calidad nutricional. Por ello, se sugiere adoptar un enfoque basado en alimentación saludable y reducir el consumo de ultraprocesados, con el fin de reflejar de forma más precisa las condiciones reales de pobreza y orientar mejor las políticas públicas.

Los adultos mayores: entre la inactividad y la desnutrición.

El envejecimiento de la población chilena avanza rápidamente, y con ello surgen nuevos desafíos a nivel de salud y organización social.

Índice de envejecimiento (por 100) estimado y proyectado.
Regiones y nacional, 2002-2035.

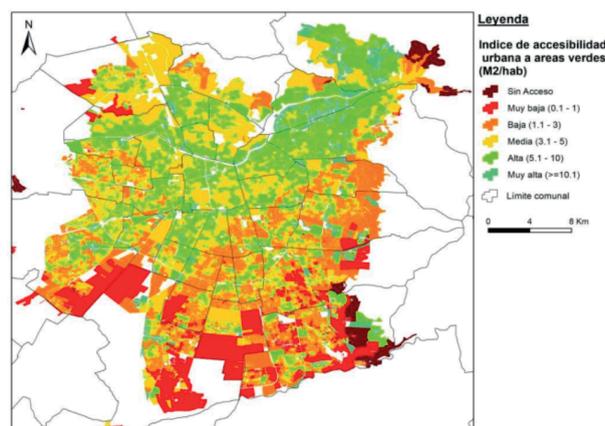


Fuente: INE (2019)

Casi un tercio de las personas mayores de 65 años está en riesgo de desnutrición, una cifra alarmante que se combina con altos niveles de inactividad física y aislamiento social. Los adultos mayores frecuentemente quedan excluidos de las políticas deportivas y recreativas, a pesar de que mantener el cuerpo activo en la vejez es fundamental para prevenir enfermedades crónicas, fortalecer el relacionamiento con otros y promover el bienestar emocional. En este grupo etario, el sedentarismo muchas veces no es una opción, sino el resultado de la falta de infraestructura accesible, transporte adecuado y programas que los consideren. Además, fortalecer el rol de la familia como espacio de integración intergeneracional es clave para devolver a nuestros mayores un lugar central en la vida comunitaria.

Falta de acceso a áreas verdes y espacios para la vida sana.

A pesar del rol fundamental que cumplen las áreas verdes en la salud urbana, más de 7,6 millones de chilenos viven en comunas que no cumplen con el estándar mínimo de plazas y parques por habitante.



Accesibilidad a áreas verdes en el Gran Santiago. Fuente: Centro Políticas Públicas UC (2019)

Esta profunda carencia genera una gran injusticia. Mientras hay sectores cuyos barrios cuentan con ciclovías, parques y canchas bien mantenidas, otros sectores deben convivir con espacios públicos deteriorados, sin la mantención adecuada, inseguros e inútiles. Esta realidad no solo limita la práctica deportiva, sino también la recreación familiar, el esparcimiento infantil y la participación comunitaria. En muchas comunas, salir a caminar o jugar al aire libre se convierte en un riesgo, especialmente para mujeres, niños y adultos mayores. Es necesario recuperar el acceso a espacios públicos de calidad, entendiendo que el entorno físico condiciona directamente la posibilidad de llevar una vida sana.

Sabemos además que hoy existe infraestructura deportiva con baja tasa de uso. Clubes deportivos, infraestructura municipal y militar, se encuentran vacíos durante la jornada laboral y escolar, evidenciando con ello la necesidad de mejorar la gestión en la utilización de espacios que son demandados y requeridos por la población.

Abandono del deporte: claves para prevenir el delito

El abandono del deporte no es solo un problema de salud pública: también es un factor de riesgo para la convivencia y la seguridad social. Cuando niños y adolescentes no tienen acceso a actividades formativas, recreativas o deportivas, el ocio se llena de alternativas que son negativas: consumo de alcohol y drogas, violencia, delincuencia o aislamiento. Estudios internacionales muestran que la falta de actividades estructuradas en la infancia y adolescencia está directamente relacionada con un mayor riesgo de conductas delictuales. Según la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), el deporte es una herramienta efectiva para la prevención del delito, ya que ofrece un entorno positivo donde los jóvenes pueden desarrollar habilidades sociales, disciplina, autoestima y sentido de pertenencia (UNODC, 2020).

Por otra parte, el deporte, ofrece una poderosa herramienta de formación de carácter, de aprendizaje de normas y límites, del sentido del esfuerzo, trabajo en equipo y de relacionamiento. También constituye un espacio importantísimo para el encuentro familiar y la educación integral de las personas. Un ejemplo que se ha implementado en nuestro país es el programa "Fútbol Calle", que ha trabajado con jóvenes en situación de vulnerabilidad, logrando disminuir la reincidencia delictiva y aumentar la reinserción social. Otro caso es el proyecto "Barrio Feliz" en Medellín, Colombia, donde la promoción del deporte y la recuperación de espacios públicos contribuyó a una reducción de más del 50 % en los índices de homicidio entre 2003 y 2010, al mismo tiempo que creció la participación juvenil y comunitaria en actividades culturales y deportivas.

En barrios donde se promueve el deporte comunitario, la recuperación del espacio público y el juego como aprendizaje, se observan niveles significativamente más bajos de violencia y mayor participación ciudadana. Al respecto, investigaciones realizadas por la Inter-American Development Bank (BID) concluyen que los programas deportivos bien implementados pueden reducir la probabilidad de comportamiento delictivo juvenil en hasta un 14 %, y fomentar el compromiso cívico y el respeto por las normas sociales. Por eso, el enfoque del deporte como política de prevención del delito no puede ser visto como algo secundario, sino como una necesidad estratégica para enfrentar la crisis de seguridad, salud y cohesión que afecta a Chile.

Deporte como oportunidad de desarrollo profesional

En Chile, optar por el deporte como camino profesional y proyecto de vida resulta inviable para la mayoría de los niños, jóvenes y sus familias. Aunque los chilenos disfrutamos de grandes eventos como los recientes Juegos Panamericanos, lo cierto es que existe un acceso muy limitado a torneos, ligas y campeonatos que permiten vincular de forma cotidiana a la ciudadanía con el deporte y sus protagonistas. El ejemplo movilizador que provocan los líderes deportivos es una realidad escasa para los niños y jóvenes. Existen barreras económicas y estructurales que hacen que ese sueño se vuelva inalcanzable. Nuestro país pierde potencial y talentos cada año por no apoyar ni visibilizarlos. Practicar un deporte de forma profesional involucra costos significativos: implementos, inscripciones, viajes, entrenadores especializados, médicos y espacios adecuados para entrenar, lo cual muchas veces es financiado directamente por los padres o tutores. Esto convierte al deporte de alto rendimiento en un lujo reservado solo para quienes tienen los medios.

El apoyo del Estado y de la sociedad civil e instituciones formativas es insuficiente, des-coordinado y desconectado de lo que implica cada disciplina. Las federaciones, clubes y ministerios tienen una relación muy disfuncional. Existe mucha burocracia y finalmente se ha crecido en organizaciones IND, COCH, Ministerio en donde los mismos recursos se reparten en más partes y de manera menos efectiva. Si bien existen programas, estos no consolidan una estructura sólida que permita proyectarse a largo plazo, en donde las federaciones y clubes cumplen un rol fundamental como puente. La ley del deporte no genera las condiciones para facilitar las donaciones y permite la captura estatal de numerosos recursos que le pertenecen a los deportistas. Por otro lado, las becas deportivas son escasas y, en su mayoría, no cubren los costos reales que se necesitan. Asimismo, existen pocos incentivos para las empresas a patrocinar talento deportivo emergente en las distintas disciplinas. “La incertidumbre para el deportista es altísima” (C.P, atleta).

Para llegar al profesionalismo, se requieren más que recursos. Es necesario comenzar desde temprana edad con formación física, técnica y mental. Esto solo es posible con una red de apoyo sólida, en donde la familia cumple un papel insustituible. Chile debe dejar de ver al deporte solo como recreación o una promesa esporádica de éxito, para integrarlo como una verdadera carrera profesional, con orden, respaldo, oportunidades reales y reconocimiento.

IV. Medidas propuestas

A) Chile en movimiento

Escuelas Abiertas: hasta ahora el programa Escuelas Abiertas busca que los niños y adolescentes puedan realizar actividad física solo durante el verano. No obstante, consideramos que esto es insuficiente para la realidad del país que enfrentamos. Potenciaremos que las escuelas se mantengan abiertas durante las tardes para que los niños se mantengan protegidos y posibilitados de hacer actividad física en un entorno protegido.

Flexibilidad curricular que facilite la actividad física: hoy la sobrecarga curricular que enfrentan las escuelas impide que existan mayores espacios de esparcimiento y recreación deportiva, que son fundamentales para los aprendizajes. Flexibilizaremos el currículum y realizaremos recomendaciones para que los estudiantes realicen ejercicio especialmente durante las mañanas.

Ciudades con más deporte: promoveremos a través de los gobiernos regionales y municipios, la coordinación de cierre de calles los fines de semana a lo largo del país, para que las familias puedan realizar actividades deportivas con espacios y seguridad adecuada. Y promoveremos alianzas público - privadas para que los municipios puedan habilitar gimnasios para entrenar y hacer deporte.

Subvenciones públicas con propósito de movimiento: Establecer criterios de uso saludable y activo para las subvenciones a organizaciones sociales (como clubes del adulto mayor, juntas de vecinos, centros de alumnos, o agrupaciones territoriales), entregando mayor puntaje o incentivo económico adicional a iniciativas que fomenten la actividad física regular, alimentación saludable, conexión con la naturaleza y la comunidad activa. En el Reino Unido el “Social Prescribing” redirige fondos de gobierno y salud hacia clubes o grupos que implementan caminatas, talleres de jardinería, cocina saludable, como una alternativa a atención médica reactiva.

B) Salud Preventiva y Estilo de Vida Saludable

Comunidades saludables: Diagnóstico voluntario de IMC individual de cada niño y sus familias a través de las escuelas y jardines infantiles. A partir de esos resultados en los mismos colegios se promoverá el uso de alimentos locales y hábitos de sueño junto a las familias. Este modelo se implementó en Chiloé junto a la Universidad de Chile y se redujo en un 19,5% el peso de los estudiantes en un solo año. Pero no puede ser el único indicador: hay que enfocar los esfuerzos en mejorar la composición corporal, mediante el aumento de la masa muscular y la reducción de la grasa visceral, incluso si no hay cambios en el peso total.

Reformulación de los menús JUNAEB según estándares actualizados de nutrición: hoy los estándares del PAE no se ajustan a los estándares globales de las empresas internacionales lo que restringe su participación. Las empresas siguen presentando ofertas que se basan en precios bajos, sin considerar los estándares de calidad. Se estima además que entre un 1% y 13% de los alimentos se pierden. Proponemos mejorar la calidad de los alimentos mediante licitaciones, sin alimentos procesados, promoviendo con ello una alimentación sana y rica para los estudiantes. Todo esto en base a la nueva metodología de medición de pobreza que señala que en Chile no existe un déficit calórico, sino un exceso de alimentos de baja calidad nutricional.

Colaboración público-privada por la calidad de los alimentos: Una estrategia clave para mejorar la nutrición infantil y enfrentar la obesidad de manera sostenible es la colaboración efectiva entre el sector público y privado. Un ejemplo emblemático es el caso de Finlandia, país que logró reducir en un 50% la obesidad infantil en solo diez años. Este avance se alcanzó gracias a un conjunto de intervenciones nutricionales, regulatorias y educativas implementadas de forma coordinada. Entre las principales medidas aplicadas en dicho país se encuentran la yodación universal de la sal de mesa, la suplementación con selenio en fertilizantes agrícolas y la fortificación de alimentos de consumo habitual con vitamina D. Si bien cada una de estas medidas no son totalmente aplicables al caso chileno, evaluaremos acciones coordinadas por el MINSAL que mejoren la calidad nutricional. Esto solo es posible mediante una política alimentaria integral, basada en evidencia y sostenida por una colaboración real entre Estado, academia, sociedad civil y empresas.

Conciencia Pública y Alfabetización Nutricional: Desarrollaremos campañas de información social potente, sostenida y multisectorial, liderada desde el gobierno, que eduque y movilice a la población hacia la actividad física diaria y la alimentación consciente. No basta con regular; es necesario inspirar, movilizar y normalizar un estilo de vida saludable como parte de la identidad cultural chilena. Además, la gran mayoría de los chilenos no sabe qué es realmente una alimentación saludable. Confunden “light” con sano, no distinguen calorías vacías de nutrientes esenciales, y no saben leer etiquetas, lo que requiere más información y concientización. Promoveremos capacitaciones en medicina del estilo de vida para profesionales de atención primaria, con foco en intervenciones conductuales, prescripción de ejercicio, nutrición práctica y manejo del estrés y haremos convenios con universidades y empresas tecnológicas para desarrollar herramientas de acceso universal para el incentivo de los hábitos saludables con foco en niños, trabajadores y adultos mayores, con aplicación de inteligencia artificial para mayor personalización y efectividad.

Guía Integral de Menús y Colaciones Saludables para las Familias Chilenas: Expandir la guía de colaciones saludables propuesto por Elige Vivir Sano, a una guía de menús y colaciones saludables para las familias, creada por la sociedad civil. Esta estará orientada a mejorar la alimentación cotidiana de los hogares de manera práctica, económica y culturalmente pertinente. Esta guía incluirá recetas sencillas y de bajo costo, menús semanales equilibrados, consejos de compra y organización, e información educativa para promover hábitos saludables en todas las etapas de la vida. Estará pensada para reflejar la diversidad del país, incorporando ingredientes locales, preparaciones regionales y opciones adaptadas a diferentes necesidades alimentarias. En la misma línea, promoveremos una guía masiva y de fácil adopción con recomendaciones simples, metas semanales, material educativo accesible y adaptaciones por grupo etario, contexto laboral y región para fomentar la salud preventiva y la adopción de hábitos saludables.

C) Cuerpo sano, mente sana

Salud mental desde el nacimiento: Identificar niños de riesgo es una tarea que comienza desde el inicio de la maternidad y existe la posibilidad de actuar preventivamente desde los vínculos tempranos, al momento del nacimiento. **A la madre jefa de hogar que se encuentra en contextos de alto riesgo, se le ofrecerá apoyo psicológico sustentado en la teoría del apego.** Esto operará como factor protector. Esta visión multisistémica involucrará a los servicios de salud y universidades.

Comunidades que se cuidan: Basado en programas internacionales ya probados en Chile, este plan contempla el diagnóstico de la presencia de factores de riesgo y factores protectores en un territorio, priorizando intervenciones y confeccionando un plan de acción con apoyo comunitario. **Se proponen entrenamientos para padres y cuidadores entregando herramientas para la crianza positiva, comunicación efectiva, aprendizaje, resolución de conflictos, y en general, el acompañamiento de niños y adolescentes en todo su desarrollo para evitar conductas problemáticas.**

D) Infraestructura y espacios públicos para las familias

Recuperación de Multicanchas: De los aproximadamente 10.000 puntos de infraestructura deportiva que existe a lo largo del país, proponemos recuperar pavimentos, cierres y luminarias de multicanchas carentes de mantención sumando – en casos más complejos de seguridad- una estructura para cerrar el recinto, entregando el control de acceso a juntas de vecinos y clubes deportivos barriales. En estos casos, y dependiendo del espacio, el proyecto contemplará la construcción de una sede social ocupando terrenos disponibles colindantes, que serán entregados en comodato a juntas de vecinos o clubes deportivos. La idea es reducir al máximo la existencia de sitios eriazos. Parte de los recursos que serán traspasados a los Gobiernos Regionales estarán destinados a inversión en deporte.

Puente Deportivo: La tasa de uso de la infraestructura deportiva de nuestro país es de solo un 15%. Con la política de Puente deportivo se movilizará a los estudiantes durante la jornada escolar, a la infraestructura pública y privada con baja demanda, de forma que puedan acceder a piscinas, canchas de fútbol, gimnasios, tenis, etc. Los recursos serán levantados a través de una campaña de alianza público-privada. En este programa se incentivará además que existan visitas a entornos naturales. De esta forma los jóvenes pueden tener una proximidad con diferentes tipos de deportes: urbanos, de naturaleza, etc.

E) Deporte como camino de oportunidades

Programa País Impulso Deportivo: plan integral de trabajo con universidades, CFT y Fuerzas Armadas, que operarán como espacio de formación y desarrollo de jóvenes deportistas a lo largo del país. La expansión de becas deportivas a nivel universitario, la flexibilización curricular a sus necesidades y la posibilidad de crear un cargo dentro de las Fuerzas Armadas, les ofrecerá una carrera de formación profesional compatible con las altas exigencias del deporte profesional. Esto preparará a una nueva generación de deportistas para competir en FISU.

Semilla de Campeones: Esta política pública busca reconocer, apoyar y proyectar a los talentos deportivos emergentes de cada comuna y región, articulando una alianza virtuosa entre el desarrollo individual del deportista y el fortalecimiento del tejido social y comunitario a través del deporte. Los seleccionados reciben apoyo económico anual de libre disposición, acordado con la autoridad local, para cubrir necesidades reales como: equipamiento, inscripciones, alimentación, pasajes, entrenamientos, entre otros. A cambio del apoyo, los deportistas realizan actividades en su comunidad coordinadas por la institución gubernamental (acordadas previamente a recibir el fondo), tales como: clínicas deportivas gratuitas, charlas motivacionales en colegios, clubes u organizaciones vecinales, entrenamientos abiertos en espacios públicos, acompañamiento a talleres municipales o escuelas deportivas.

Modernización para el fin de la burocracia deportiva: Se buscará eliminar trabas al financiamiento gubernamentales que hoy imposibilitan la obtención de recursos de forma oportuna, además de incentivar una mayor transparencia y criterios claros en la asignación de estos. Se modificará además la Ley del Deporte, aumentando la posibilidad de recaudar donaciones para los deportistas, mediante incentivos.

Empresas comprometidas con la salud preventiva y la actividad física: Proponemos una revisión integral del Decreto Supremo N°44, que regula la operación de las mutualidades y establece exigencias a las empresas en materia de salud y seguridad laboral. Si bien el objetivo del decreto —fortalecer la prevención de riesgos y mejorar la salud ocupacional— es compartido, su actual diseño ha generado obstáculos innecesarios para su implementación efectiva, especialmente en pequeñas y medianas empresas. Las exigencias normativas, administrativas y técnicas han derivado en una carga desproporcionada que desvía el foco desde la prevención hacia el cumplimiento formal, restando eficiencia al sistema. Una revisión del decreto debe orientarse a simplificar procedimientos, eliminar barreras burocráticas y reforzar el enfoque preventivo, promoviendo la colaboración efectiva entre mutuales, empleadores y trabajadores.

Para que nos
sintamos mejor.

 A
MOVER
CHILE!

Para que las
pantallas no sigan
ganando el partido.

 A
MOVER
CHILE!