

El Programa de Pares Educadores en Salud (PES) pertenece al Programa Campus Saludable de la Dirección de Salud Estudiantil de la Pontificia Universidad Católica de Chile, fue creado el año 2012.



PARES EDUCADORES EN SALUD

Programa pares UC que busca la prevención y promoción de la salud mediante estrategias que fomenten hábitos saludables.



**PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL**

**DEPORTE Y ALIMENTACIÓN**



**PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

**SUSTENTABILIDAD**



**AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD**

**PRIMEROS AUXILIOS**



@pes.uc

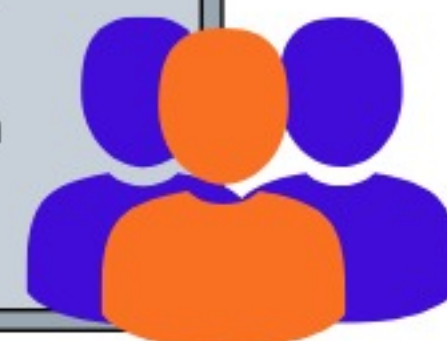


pes@uc.cl



PES Pares Educadores en Salud

Equipo formado por alumnos de la Pontificia Universidad Católica de distintas carreras, capacitados en temáticas de salud y en metodologías para entregar estos conocimientos a la comunidad. Existen actualmente 6 equipos de trabajos.





## **PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL**

Educar a la comunidad en temáticas como sueño y el buen dormir, técnicas de relajación, ansiedad y estrés, entre otros.

## **DEPORTE Y ALIMENTACIÓN**

Educa a los pares con respecto a la nutrición y se entregan "tips" de cómo alimentarse mejor de acuerdo a tus requerimientos. Por otro lado, también da tips y rutinas de ejercicio.

## **PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

educar a los pares con respecto a temáticas de prevención de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión, el consumo de alcohol y tabaco, entre otros.

## **SUSTENTABILIDAD**

Educar a los pares con respecto a las implicancias sobre la salud de acciones sustentables y amigables con el medio ambiente.

## **AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD**

Educar en temáticas tales como métodos anticonceptivos, relaciones de pareja e infecciones de transmisión sexual, etc.

## **PRIMEROS AUXILIOS**

Educar a los pares con respecto a maniobras de reanimación cardiopulmonar, movilización y traslado de personas, heridas y quemaduras, síncope y lipotimia, entre otros.



@pes.uc



pes@uc.cl



PES Pares Educadores en Salud

**PES**  
PARES EDUCADORES EN SALUD