



QUIERO ¡VIVIR SANO!

Universidad Montemorelos

Quiero ¡Vivir Sano! de un programa se transformó a una metodología. Es una metodología, porque a partir de mecanismos o procedimientos se desarrollan programas, proyectos y actividades; enfocados al desarrollo de la salud física, mental-emocional, social y espiritual de manera individual y comunitaria.

Los fundamentos de la metodología Quiero ¡Vivir Sano! son: 5 Pasos por tu Salud, principios de salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día e investigaciones/programas que desarrollan la salud integral.

El objetivo de la metodología Quiero ¡Vivir Sano! es: Desarrollar el bienestar físico, mental-emocional, social y espiritual de una persona y de una comunidad. Se explica un ¿Qué? información y datos que puedan contribuir a tener salud, pero más allá de un ¿Qué? se proporciona un ¿Cómo? y un ¿Por qué? es decir, cómo una persona y comunidad puede desarrollar una salud integral y por qué debe desarrollar una salud integral.

La metodología Quiero ¡Vivir Sano! trabaja en 9 áreas:

1. **Los medios de la comunicación.**
 - a. Página web y redes sociales.
 - b. Cursos virtuales.



2. **Programas de promoción de la salud.**

- a. Vamos a Movernos.
- b. 8 Hábitos Saludables.
- c. Mente Sana.
- d. ¡Quiero Crecer Sano!
- e. Cocina Saludable.
- f. Expo-Salud.

3. **Centros promotores de Salud y Esperanza.**

- a. Centros comunitarios.
- b. Iglesias.
- c. Clínicas y Hospitales.
- d. Restaurantes.
- e. Clubes Quiero ¡Vivir Sano!

4. **Promotores de la Salud y Esperanza.**

- a. Capacitación y movilización para voluntarios.

5. **Profesionales de la Salud.**

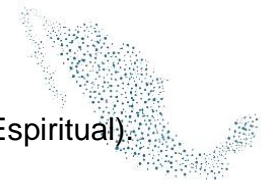
- a. Organización de asociaciones de profesionales de la salud.

6. **Universidades y Escuelas Promotoras de la Salud**

- a. Apoyo en la integración de la salud en el currículum de las Universidades y Escuelas.

7. **Desarrollo Comunitario**

- a. Proyectos comunitarios de apoyo asistencial y desarrollo de los determinantes sociales de la salud.



8. Investigación y capacitación.

- a. Desarrollo y colaboración de investigación (NUTRINET/Salud Espiritual).
- b. Capacitaciones en la ciencia del estilo de vida saludable.

9. Publicaciones.

- a. Desarrollar y distribución de literatura de salud.

La metodología de Quiero ¡Vivir Sano! Realiza su trabajo en alianzas intrasectoriales e intersectoriales.

- Alianzas intrasectoriales.

La red de Quiero ¡Vivir Sano!

- Tres universidades: Universidad de Navojoa, Universidad de Linda Vista y Universidad de Montemorelos.
- Una casa editorial: Gema Editores.
- Una imprenta: Editorial Montemorelos.
- Una fábrica de alimentos saludables: Alimentos COLPAC.
- Un hospital: Hospital La Carlota
- Un sistema religioso: Iglesia Adventista del Séptimo Día.

- Alianzas intersectoriales.

- Instituciones y organismos gubernamentales y no gubernamentales.