



PLAN VIDA SALUDABLE 2020

INTRODUCCIÓN:

En los últimos años se ha observado un crecimiento de obesidad infantil y vida sedentaria, por lo que es necesario realizar planes y acciones dentro de los establecimientos educacionales con el fin de tomar conciencia.

Según las últimas cifras entregadas por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) desde el año 1987 el sobrepeso y la obesidad han crecido en un 25%. Lo que afecta directamente en enfermedades a largo plazo, afectando la salud mental de los estudiantes, según el Dr. Fernando Vio del Río, Profesor Titular, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile.

La Ley 20.606 prohíbe vender y publicitar alimentos no saludables en las escuelas, aunque los alumnos traen desde sus hogares alimentos altos en azúcares.

En la página Curriculum Nacional: <https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-90157.html>

señala que "El indicador de hábitos de vida saludable evalúa las actitudes y conductas autodeclaradas de los estudiantes en relación a la vida saludable y sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos beneficiosos para la salud.

Se consideran las siguientes dimensiones:

- **Hábitos alimenticios:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes hacia la alimentación. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.
- **Hábitos de vida activa:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes hacia un estilo de vida activo. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.
- **Hábitos de autocuidado:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes ante la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.

¿Qué hacen los establecimientos para promover los hábitos de vida saludable?

- **Crean conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, de una vida activa y de mantener buenos hábitos del sueño.**

Enseñan y refuerzan frecuentemente los conceptos básicos sobre alimentación equilibrada, actividad física constante y sueño reparador. Asimismo, enseñan a los estudiantes la importancia de adquirir buenos hábitos en estos ámbitos, como alimentarse siempre de manera equilibrada y a una hora determinada, hacer ejercicio físico regularmente y respetar diariamente las horas de sueño.

- **Profundizan los contenidos curriculares relacionados con la mantención de una vida saludable.**

Profundizan los contenidos curriculares relacionados con los temas de vida saludable, para que los estudiantes cuenten con una base teórica sólida que le dé sentido a la adquisición de hábitos saludables.

- **Incentivan el consumo de agua.**
- **Ofrecen facilidades para la actividad física.**

Cuentan con medios para estimular la actividad física; por ejemplo, elementos deportivos como balones y cuerdas. Organizan y difunden actividades que implican actividad física, concursos de baile y encuentros deportivos. Además, se preocupan de incluir a estudiantes embarazadas y otras personas con movilidad reducida, teniendo en cuenta los medios disponibles y las actividades a realizar.

- **Destinan tiempo significativo de la clase de Educación Física y Salud al acondicionamiento físico de todos los estudiantes.**

Se preocupan de que todos los estudiantes hagan actividad física durante la clase de Educación Física y Salud, para lo cual las planificaciones incluyen objetivos relacionados con el acondicionamiento físico, como juegos y deportes, considerando los ritmos, intereses y preferencias de los estudiantes.

- **Educen tempranamente y con el ejemplo a los estudiantes sobre los riesgos del consumo de tabaco, alcohol y drogas.**

Explican a los estudiantes a temprana edad los riesgos que implica el consumo de tabaco, alcohol y drogas para la salud y el desarrollo de las personas, de modo que asocien el uso de estas sustancias con actividades dañinas que deben evitar. Asimismo, todo el personal docente y no docente se informa y educa con el ejemplo, respetando la prohibición de consumir tabaco, alcohol y drogas en los espacios abiertos o cerrados del colegio.

- **Desarrollan en los estudiantes habilidades que servirán como factores protectores.**

Se preocupan del desarrollo cognitivo y socioemocional de sus estudiantes enfocándose en que ejerciten el autocontrol, aprendan a manejar la ansiedad, usen la comunicación para resolver problemas, cultiven amistades, desarrollen un proyecto de vida, entre otros.

- **Ofrecen programas de prevención específicos de consumo de tabaco, alcohol y drogas para los estudiantes, y apoyan a aquellos que presentan consumo problemático.**
- **Involucran a los padres en el desarrollo de hábitos de vida saludable.**

Entregan información y pautas educativas a los padres y los incorporan en las actividades escolares de promoción de vida saludable. Además, los ayudan a generar factores protectores en el hogar, como desarrollar la comunicación y las buenas relaciones padre-hijo, ejercer control parental e instaurar reglas claras.

Ofrecen charlas educativas para estudiantes.

Generan espacios educativos, informativos y reflexivos para abordar, en mayor profundidad, temas específicos relacionados con el desarrollo de hábitos de vida saludable, considerando alimentación saludable, beneficios del deporte y conductas de autocuidado. Para ello, se invita a profesionales que entreguen conocimientos objetivos y puedan resolver las dudas de los estudiantes en cada etapa de su desarrollo.

- **Realizan recreos activos y entretenidos.**

Organizan recreos con actividades que involucran actividad física, considerando los espacios y materiales disponibles, y los intereses y gustos de sus estudiantes. Estas instancias buscan que los alumnos se mantengan activos mediante deportes o diversas actividades que impliquen actividad física. Por ejemplo, organizan campeonatos de fútbol mixto, zumba, baile entretenido, partidos de básquetbol, vóleybol, entre otros.

FUNDAMENTACIÓN DEL PLAN:

Nuestro Establecimiento Colegio Boston de Villa Alemana, propone desarrollar habilidades y actitudes en el cuidado de la salud como prevención, en la Comunidad Escolar. A continuación, se detalla el Plan de Vida Saludable, el cual se trabajará en conjunto con los Docentes de Educación física incluyendo los aprendizajes requeridos en el Programa de Ed Física y salud sobre hábitos alimentarios, actividad física y desarrollo personal para el logro del cuidado personal y alimentación sana.

OBJETIVO GENERAL:

1.- Estimular y desarrollar actividades de vida saludable con la comunidad educativa.

PLAN DE ACCIÓN 2020:

Estrategias	Beneficiarios
✚ Video con datos de vida saludable para nuestro establecimiento	Por la presidenta nacional de Cruz Roja Chilena, María Teresa Cienfuegos Ugarte gestionado por la encargada del plan Carla Labrín Díaz
✚ Concurso de Pintura y Narrativa "Vida saludable"	Comunidad Educativa ONLINE
✚ Radio teatro Vida Saludable	A través de la página web del establecimiento Producido por la profesora de Teatro Carla Labrín Díaz
✚ Formación hábitos de vida saludable mediante minuta de colaciones	A través de la página web del establecimiento
✚ Material educativo Y link de interés	A través de la página web del establecimiento
✚ Diseños de afiches de vida saludable	Enseñanza básica y media elaborados por los Acles de computación, teatro y el departamento de inglés.
✚ Guías teatrales de creación de escenas, dibujos, etc	Elaborados por los talleres y acles de teatro
✚ Recreos saludables	Con alimentos y agua para los estudiantes
✚ Recreos entretenidos	Con los docentes de EFI
✚ Obra teatral saludable	Presentada por los alumnos de teatro del establecimiento y/o compañía de teatro externa.

Encargada de Plan de Vida Saludable

Carla Labrín Díaz