



PLAN DE VIDA SALUDABLE

CARLA LABRÍN DÍAZ

ENCARGADA DEL PLAN



PLAN VIDA SALUDABLE.

1. INTRODUCCIÓN:

En nuestro Establecimiento el Plan de Vida saludable avanza permanentemente en la promoción y en el autocuidado con factores relevantes que van favoreciendo el aprendizaje y la convivencia entre los pares.

Basado en los 4 pilares Es un sistema que busca promover hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida, a través de iniciativas que fomenten los siguientes pilares:
Alimentación saludable.

Actividad física.

Vida al aire libre.

Vida en familia.

A continuación, le entrego información relevante de la página Curriculum Nacional año 2025, el cual nos señala que: “El indicador de hábitos de vida saludable evalúa las actitudes y conductas auto declaradas 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 auto declaradas 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 auto declaradas 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: El establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.

El desarrollo temprano de un estilo de vida propicio para la salud contribuye, en términos generales, al desarrollo de una buena calidad de vida física y mental, así como a la adquisición de las habilidades sociales necesarias para la convivencia diaria y la vida en sociedad. Asimismo, previene el consumo de drogas ilícitas y lícitas antes de los 18 años, período donde los jóvenes se encuentran en pleno proceso de desarrollo.

¿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.
- Profundizan los contenidos curriculares relacionados con la mantención de una vida saludable.
- Incentivan el consumo de agua.
- Desarrollan en los estudiantes habilidades que servirán como factores protectores.

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 básica y media, además de Convivencia Escolar Y con el Departamento de Psicología.

OBJETIVO GENERAL:

Estimular y desarrollar actividades saludables que favorezcan un mejor estilo de vida de la comunidad educativa en general.


























OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Generar estrategias de promoción de hábitos saludables.
- Realizar actividades que promuevan el autocuidado.
- Entregar tips y recetas saludables con alimentos cotidianos.
- Superar la meta de Hábitos de vida saludable, igual o superior al promedio nacional según Cuestionario Simce.

2. PLAN DE ACCIÓN 2025:

	Acciones	Encargada	Fecha	Dirigido a
1	Video resumen actividades 2024	Carla Labrín	Marzo 2025	Toda la comunidad Educativa
2	Entrega de recetas saludables	Carla Labrín	Marzo 2025	Toda la comunidad Educativa
3	Día mundial de la tierra	Carla Labrín y Mónica Morales Convivencia Escolar	Abril 2025	Toda la comunidad Educativa
4	Diario mural presencial en todos los niveles	Carla Labrín con aportes del Departamento de Psicología	Anual 2025	Toda la comunidad Educativa
5	Resumen del mes Mediante Informativos de Reuniones Apoderados y Consejo de profesores	Carla Labrín	Anual 2025	Toda la comunidad Educativa
6	Cuadrilla Sanitaria e Intervenciones teatrales	Carla Labrín	Anual 2025	Toda la comunidad Educativa
7	IV Concurso de recetas Saludables	Carla Labrín	Primer semestre 2025	Toda la comunidad Educativa
8	V Concurso de Pintura y Narrativa "Vida Saludable"	Carla Labrín	Segundo semestre 2025	Toda la comunidad Educativa

3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	Marzo	Abril	Mayo	Junio Y Julio	Agosto	Sept	Octubre	Nov.
1. Video resumen actividades 2024								
2. Entrega de recetas saludables								
3. Día mundial de la tierra								
4. Diario mural presencial en todos los niveles								
5. Resumen del mes Informativos Reuniones Apoderados Consejo de profesores								
6. Cuadrilla Sanitaria e Intervenciones teatrales								
7. IV Concurso de Recetas Saludables								
8. V Concurso de Pintura y Narrativa "Vida Saludable"								

4. WEBGRAFÍA

www.mineduc.cl

www.minsal.cl

www.eligevivirsano.cl

www.ist.cl

Carla Labrín Díaz
Encargada de Plan de Vida Saludable

