



2018

# Plan de fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludable



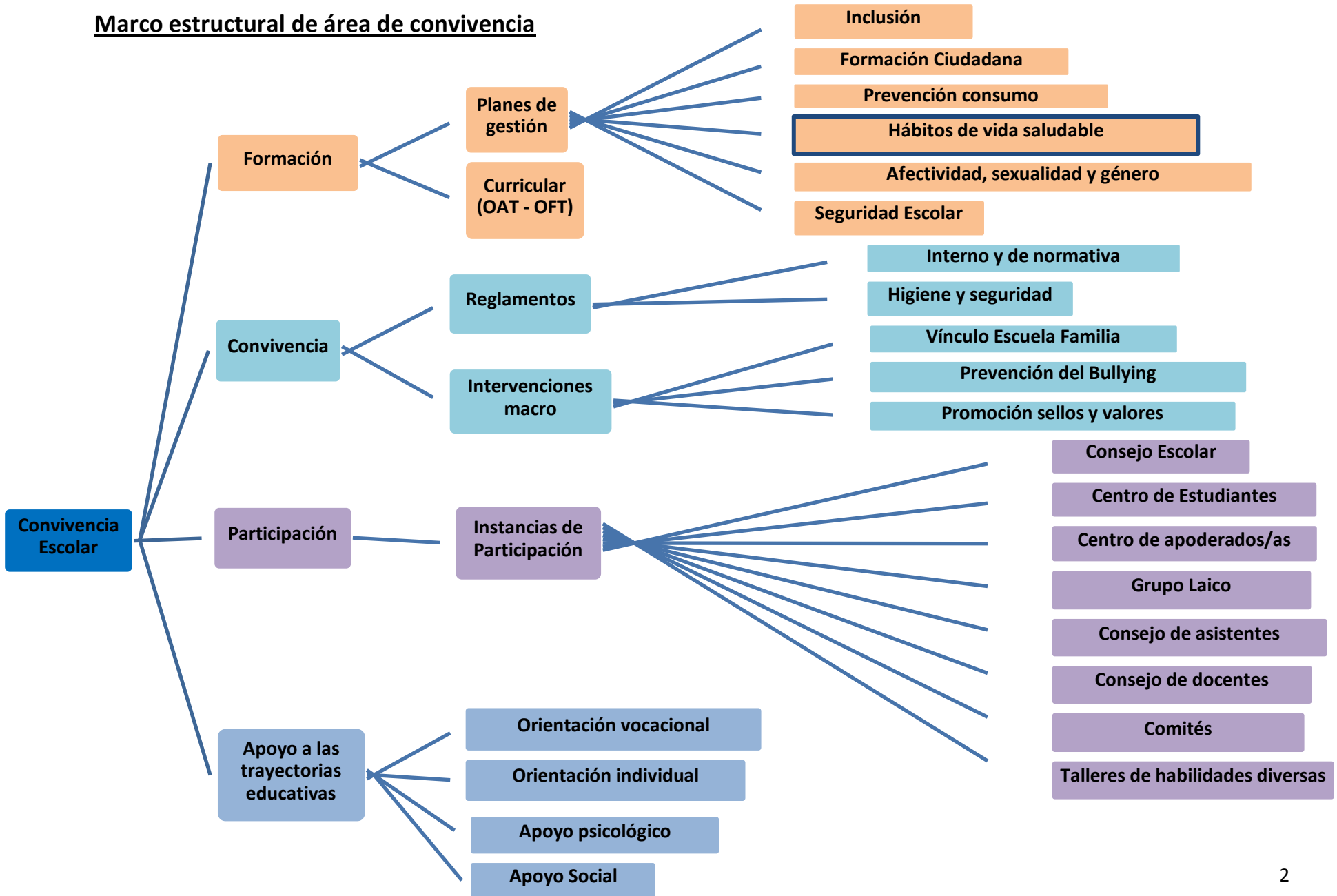
Área

Convivencia Escolar

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>Temas</b>	<b>Páginas</b>
I. Marco estructural del área de Convivencia Escolar .....	2
II. Introducción.....	3
III. Importancia del plan.....	4
IV. Marco regulador.....	5
V. Vinculación con el PEI .....	6
VI. Conceptualizaciones relevantes.....	7
VII. Objetivos.....	8
VIII. Plan de trabajo.....	9
IX. Recursos .....	12
X. Cronograma de acciones.....	13
XI. Referencias.....	15

## Marco estructural de área de convivencia



## Introducción

La población mundial, sufre de obesidad y vida sedentaria, a este dato aportado por diferentes estudios Chile no está ajeno, así lo demuestra el MINSAL/2016, señalando que “más de la mitad de la población tiene sobrepeso u obesidad cuando tienen más de 15 años y más del 80% de nuestra población es sedentaria”, es por esto que Chile se ubica en el tercer lugar de la región, en cuanto a los países con peor estilo de vida. Esto, luego de Estados Unidos y México. “La gente en Chile se está alimentando mal y se mueve poco”.

Los hábitos de vida saludables son un área poco intervenidas en nuestras sociedades ya que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares, relacionadas directamente con conductas negativas que afectan la salud, son la principal causa de muerte en el mundo y tienen un gran impacto en el ámbito estudiantil y laboral. Estas conductas dependen del comportamiento y de la actitud de las personas en su vida cotidiana, puesto que la salud depende en gran parte de la alimentación y el estilo de vida.

Para abordar esta realidad y por el compromiso con la formación de nuestros estudiantes es que se hace necesario desarrollar estrategias educativas en materia de salud, debido a que a temprana edad o precozmente es donde se adquieren los hábitos y conductas que perduran de por vida en un determinado sujeto. Los hábitos son costumbres que las personas adquieren durante su vida a partir de conductas que repiten con regularidad. La formación de hábitos depende del tipo de conductas que son reforzadas por el entorno de una persona, ya que para que un hábito se adquiera es necesario que la persona repita la acción hasta que esta se active de manera semi-automática.

Los hábitos de vida saludable son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere. La salud, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y que, por lo tanto, se extiende más allá de la mera ausencia de enfermedad. Bajo este concepto, existe una estrecha relación entre el estado de salud de una persona y su estilo de vida, el cual está condicionado principalmente por sus hábitos de alimentación, actividad física y autocuidado.

Es en este contexto en que se inserta el Plan de Fortalecimiento de Hábitos de Vida Saludable del Colegio Chillán, ya que el ambiente educacional es un lugar estratégico, donde es posible potenciar y estructurar las buenas prácticas de nuestros alumnos y comunidad en general, se pueden coordinar, integrar e implementar intervenciones de promoción de la salud y búsquedas para lograr mejorar las condiciones de vida.

Plantear diferentes líneas de actuación, acciones que respondan a nuevas demandas de la realidad educativa llevándolo al contexto socio-familiar del alumnado. Debido a que el colegio junto con la familia, es uno de los sistemas más poderosos para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos.

### **¿Por qué es importante implementar este Plan?**

Desarrollar e implementar un plan para el fortalecimiento de los hábitos en el ámbito de la salud, traerá consigo grandes aportes para la formación y autocuidado de quienes son el público objetivo del plan, pero además de manera indirecta contribuye a las familias y a toda la comunidad educativa. Cuando se habla de prevención en el área de salud, puede abordarse desde las enfermedades infecto contagiosas, la detección precoz de problemas de desarrollo y la promoción de los hábitos de vida saludable, ésta última constituye una estrategia preventiva muy relevante, ya que según Faros (2014) estamos en una época donde las familias reciben de mejor forma las recomendaciones por estar concientizadas e implicadas en el cuidado de sus hijos y por tanto es más fácil que eliminen hábitos nocivos y que adquieran algunos más saludables. También, porque estos hábitos aparecen desde los primeros meses de vida y se consolidan a lo largo de la infancia y adolescencia y por último porque es imprescindible para la construcción de un sujeto sano en todas sus dimensiones (espiritual, física, mental y social) y por ende para la prevención de enfermedades en la edad adulta.

En Chile cuatro de cada diez estudiantes tiene sobrepeso u obesidad, lo que pone a nuestro país en un desafío constante frente a esta problemática. Por eso, trabajar en instancias para que nuestros niños y niñas se ejerciten y alimenten sanamente es fundamental, y en ese

sentido, la educación juega un rol primordial en la promoción del deporte y los hábitos de vida saludable (Agencia de la Calidad de la Educación, 2018), por ello es que el Colegio Chillán se compromete con esta iniciativa y lo suma a la formación integral de sus estudiantes, desarrollando diversas acciones institucionales para el cumplimiento de esta iniciativa.

### **Marco Regulador**

Para los establecimientos educacionales, los hábitos de vida saludable son un indicador de calidad, los cuales se inscriben en los requerimientos estipulados por la ley 20.529, siendo evaluados por la Agencia de Calidad de la Educación por medio de instrumentos y procedimientos aplicables a todos los establecimientos educacionales del país reconocidos oficialmente por el Estado. En este marco legal, los Otros Indicadores de Calidad Educativa, tienen un rol clave, ya que proporcionan a los establecimientos información relevante con respecto a distintas áreas de desarrollo de sus estudiantes y les entregan una señal sobre la importancia de implementar acciones sistemáticas para desarrollar aspectos no académicos que son fundamentales para la formación integral de los alumnos. En este contexto dentro de la dimensión de Formación y Convivencia Escolar de los Estándares Indicativos de Desempeño, el cual se subdivide en las áreas de Formación, Participación y Convivencia. En la primera de estas áreas, se encuentra el estándar: “El equipo directivo y los docentes promueven hábitos de vida saludable y previenen conductas de riesgo entre los y las estudiantes”, siendo sugerido para desarrollar este estándar variadas acciones de promoción de vida saludable, promoción de hábitos de autocuidado y de prevención del embarazo adolescente. Por lo que el presente plan se relaciona con la promoción de vida saludable (Estándares Indicativos de Desempeño, 2014).

Por otra parte existe “la ley 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad decreto 13/2015”, que surge como una respuesta del estado para proteger la salud de las niñas, niños y adolescentes, ante las alarmantes cifras de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, derivadas de una mala alimentación. La ley toma vida a través del etiquetado frontal de advertencia, que entrega acceso a información clara y visible, y la protección del entorno alimentario de niños, niñas y jóvenes, a través de la regulación de la publicidad y la

regulación de la venta de alimentos en establecimientos educacionales, prohibiendo la venta de alimentación no saludables en las escuelas de nuestro país.

Así en su deseo de cumplir con los altos estándares de aprendizaje del país, junto con una preocupación y ocupación real por el cuidado de los niños y niñas del colegio es que se trata de dar respuesta a la legalidad vigente para el desarrollo del presente plan de formación.

### **Vinculación con el PEI**

Desde un punto de vista más global el PEI es una herramienta que posibilita un proceso de cambio social, una carta de presentación de la institución ante la comunidad, la cual explicita sus principios y valores académicos y morales, así como los procesos de trabajo a desarrollar para alcanzarlos. Este documento le da personalidad y autonomía a la institución, permitiéndole gestionar y articular los procesos que permitan plasmar la visión de educación de calidad (Proyecto Educativo Institucional Colegio Chillán [PEI], 2017).

Este proyecto educativo institucional, tiene objetivos estratégicos por área de gestión, encontrándose en el área de Convivencia Escolar los siguientes:

“Promover anualmente la formación, convivencia y participación de la comunidad educativa, a través de los planes de gestión, protocolos y casos de convivencia, con la finalidad de aportar al desarrollo integral de los estudiantes” y “Potenciar anualmente un sistema de apoyo a la trayectoria educativa a través de apoyo psicosocial y orientación colectiva o individual, disminuyendo los factores de riesgo y favoreciendo un proyecto de vida en los estudiantes”, por ello es que este plan se desarrolla en el área de gestión de la convivencia, ya que aporta en la formación de nuestros y nuestras estudiantes, para su desarrollo integral.

Así mismo se encuentra relacionado con el perfil de estudiante que queremos desarrollar, ya que en el contexto del Reglamento Interno de Orden, Higiene y Seguridad (2018) se plantea que uno de las competencias a desarrollar en nuestros estudiantes es el autocuidado, definido

como la búsqueda de bienestar y la felicidad sin que atente contra el bienestar del otro, de lo que se interpreta en la búsqueda del bienestar, la preocupación de éstos por su salud y por los hábitos de vida que desarrollan.

De este modo este plan nos aporta al Proyecto Educativo Institucional, a través de la formación integral de los y las estudiantes.

### **Conceptualizaciones relevantes**

Dentro de los hábitos de vida saludable, se pueden desarrollar estrategias en tres áreas específicas y que en su conjunto aportan al desarrollo de una vida sana, para una mejor comprensión se detallan a continuación:

**A) Hábito Alimenticio:** también conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *díaita* que significa "modo de vida". En definitiva, todo ser vivo tiene su dieta. Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión) (Wikipedia, 2018).

**B) Hábitos de Vida Activa:** Un hábito de vida activa lo podemos definir como una costumbre que practicamos de forma frecuente a lo largo de la semana y que nos ayuda de forma significativa a conservar y mejorar nuestro estado de salud. Algunos ejemplos de hábitos de vida activa son: práctica frecuente de actividad física, realización de un calentamiento previo a la práctica de actividad física, adquisición de hábitos posturales adecuados, hábitos higiénicos correctos, llevar una alimentación completa y equilibrada, etc. (Valero, 2011).

**C) Hábitos de Higiene:** El aseo es una virtud, y se adquiere practicándolo en forma cotidiana. Podemos definirlo como la repetición de acciones de limpieza en la persona, atuendos y entorno (casa, animales domésticos con los que se convive, muebles, etcétera) respetando los recursos, o sea sin derrochar agua, ni usando productos que puedan dañar el medio ambiente, con el fin de preservar la salud (De conceptos, 2018).



## **Objetivos**

### **Objetivo general:**

Fortalecer hábitos de vida saludable en los estudiantes de NT1 a 4° Medio, a través de una gama de actividades tendientes a disminuir las conductas de riesgo que permeen el desarrollo intelectual, afectivo y psicomotor de los estudiantes, favoreciendo una buena calidad de vida.

### **Objetivos específicos:**

- Motivar la alimentación saludable, a través de distintas acciones que permitan disminuir los niveles de sobre peso, obesidad y desnutrición.
- Promover la actividad física, a través de diversas actividades que permitan disminuir los niveles de obesidad y sobrepeso.
- Promover hábitos de higiene personal, a través de campañas y reglamentos, que fomenten el autocuidado de su salud.
- Medir sistemáticamente los niveles de vida saludables de los y las estudiantes para medir el impacto del plan a largo y mediano plazo.

## Plan de trabajo

Objetivo Específico del área	Indicador/es	Acciones	Medios de Verificación	Responsables
<p>Motivar la alimentación saludable, a través de distintas acciones que permitan disminuir los niveles de sobre peso, obesidad y desnutrición.</p>	<p>El 70% del alumnado manifiesta su interés en alimentarse de manera saludable</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kiosco Saludable</b></p> <p>Se dispondrá de un lugar para venta de productos alimenticios saludables, el cual será destinado a las directivas de los microcentros, previamente autorizados por Rector.</p> <p style="text-align: center;"><b>Minutas saludables</b></p> <p>Se enviará a todos los alumnos de pre-kínder a 4° Básico, una minuta sugerida para ser utilizada como ideario por parte de los apoderados, promoviendo el consumo de frutas, verduras, alimentos libres de sellos, etc.</p> <p style="text-align: center;"><b>Campaña Saludables</b></p> <p>Se realizarán al menos 2 campañas breves durante el año, instando a alimentarse sanamente (publicación de afiches, informativos, etc.), la cual se puede desarrollar internamente en clases de artes, como también con charla externa, con cursos focalizados, luego de evaluación de IMC.</p>	<p>Minutas Fotografías Encuesta de percepción</p>	<p style="text-align: center;"><b>Daniela Venegas</b> Encargada de Convivencia Escolar</p>
<p>Promover la actividad física, a través de diversas actividades que permitan disminuir los niveles de obesidad y sobrepeso.</p>	<p>El 90% del alumnado manifiesta interés en la actividad física y el deporte</p>	<p style="text-align: center;"><b>Clases Educación física</b></p> <p>Todos los alumnos de pre-kínder a 4° Medio realizarán actividad física durante sus clases, incorporando el calentamiento, juego u otras actividades de alto rendimiento durante 20 minutos.</p> <p style="text-align: center;"><b>Pausas Activas</b></p> <p>Semanalmente los alumnos de pre-kínder a 4° básico, realizarán pausas activas, las que contemplarán entre</p>	<p>Fotografías Acta reunión con departamento de Ciclo Inicial Encuesta de percepción</p>	<p style="text-align: center;"><b>Daniela Venegas</b> Encargada de Convivencia Escolar</p>

		<p>15 y 20 minutos de actividad física, dirigida por los y las docentes.</p> <p><b>Mueve que te mueves</b></p> <p>Durante el año escolar el departamento de ciencias y salud organizará actividades deportivas macro-educacionales, que involucre la participación de niños, jóvenes, profesores y apoderados. (Pudiendo ser: Caminatas, cicletadas, zumba, carrera, etc).</p> <p><b>THD e instancias deportivas</b></p> <p>Se realizará taller de fútbol, voleibol y danza para alumnos de los diferentes niveles, además se promoverá habitualmente encuentro deportivos entre estudiantes.</p>		
<p>Promover hábitos de higiene personal, a través de campañas y reglamentos, que fomenten el autocuidado de su salud</p>	<p>Aumentar la percepción positiva de alumnos y profesores sobre hábitos de higiene personal en los alumnos, respecto del año 2017.</p>	<p><b>Limpieza dental</b></p> <p>Todos los alumnos de pre-kínder a 2° básico después de la colación deberán lavarse los dientes, además profesoras jefe entregarán con frecuencia indicaciones para reforzar este hábito.</p> <p>Además de promoverán afiches en los sectores habilitados para aseo (baños), con la importancia de la higiene dental.</p> <p><b>Higiene diaria</b></p> <p>En las clases de educación física u otras actividades deportivas se considerará un tiempo prudente para que los estudiantes, se asean, antes de volver a la sala, además en el reglamento interno se estipulará algunos elementos de aseo personal que los estudiantes deberán cumplir.</p>	<p>Fotografías Afiches Acta reunión con departamento de Ciclo Inicial</p>	<p><b>Daniela Venegas</b> Encargada de Convivencia Escolar</p>

<p>Medir sistemáticamente los niveles de vida saludables de los y las estudiantes para medir el impacto del plan a largo y mediano plazo.</p>	<p>80% de los alumnos alcanza niveles óptimos de talla y peso 90% presenta una positiva percepción del trabajo del establecimiento en esta materia.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Medición antropométrica</b></p> <p>Durante los meses de marzo y abril se medirá el IMC que presentan los alumnos a través del peso y la talla, para medir los grados de obesidad, de igual forma en noviembre y diciembre se volverá a medir para evaluar el impacto, informando a los apoderados los resultados de esta evaluación en las reuniones de Junio, para que se puedan tomar medidas al respecto.</p> <p style="text-align: center;"><b>Percepción</b></p> <p>En Mayo y Diciembre se entregará a los alumnos y apoderados una encuesta de percepción sobre el trabajo del establecimiento para el desarrollo de hábitos de vida saludable.</p>	<p>Archivos de la medición, reporte a apoderados. Encuesta de percepción.</p>	<p><b>Daniela Venegas</b> Encargada de Convivencia Escolar</p>
---	---	---	---	--

## Recursos

<b>Objetivos</b>	<b>Recurso</b>
Motivar la alimentación saludable, a través de distintas acciones que permitan disminuir los niveles de sobre peso, obesidad y desnutrición.	Internet Recurso Humano Material Fungible
Promover la actividad física, a través de diversas actividades que permitan disminuir los niveles de obesidad y sobrepeso.	Material Fungible Recurso Humano para los talleres de habilidades diversas y para realizar 3 intervenciones al año (monitores de zumba, etc.)
Promover hábitos de higiene personal, a través de campañas y reglamentos, que fomenten el autocuidado de su salud.	Material Fungible Internet
Medir sistemáticamente los niveles de vida saludables de los y las estudiantes para medir el impacto del plan a largo y mediano plazo.	Recurso Humano Material Fungible

### Cronograma

Actividades	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
<b>Kiosco Saludable</b>			X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Minutas saludables</b>			X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Campaña Saludables</b>				X		X				
<b>THD e instancias deportivas</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Mueve que te mueves</b>					X			X		
<b>Clases Educación física</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Pausas Activas</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Higiene diaria</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Limpieza dental</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

<b>Medición antropométrica</b>	x	x								x	x
<b>Percepción</b>			x							x	

## Referencias

- Agencia de la calidad de la Educación (2018) La educación: promotora de hábitos de vida saludable. <http://www.agenciaeducacion.cl/noticias/la-educacion-promotora-habitos-vida-saludable/>
- De Conceptos (2018) Hábitos de Higiene. Disponible en <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/habitos-de-higiene>
- Colegio Chillán (2017) Proyecto Educativo Institucional. Extraído desde [www.colegiochillan.cl](http://www.colegiochillan.cl)
- Colegio Chillán (2018) Reglamento de Orden, Higiene y Seguridad. Disponible en [www.colegiochillan.cl](http://www.colegiochillan.cl)
- Agencia de calidad (2014) Estándares Indicativos de Desempeño. Consultado desde [www.archivos.agenciaeducacion.cl](http://www.archivos.agenciaeducacion.cl)
- Faros, J. (2014) La importancia de transmitir hábitos saludables desde la infancia. Consultado el 02 de abril de 2018 desde <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/importancia-transmitir-habitos-saludables-infancia>
- Ministerio de Salud de Chile (2016) <http://www.minsal.cl/>
- Ley 20.529 (2011) SISTEMA NACIONAL DE ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN PARVULARIA, BÁSICA Y MEDIA Y SU FISCALIZACIÓN, disponible en <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1028635>
- Ley 20.606 (2015) SOBRE COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS Y SU PUBLICIDAD. Extraído desde <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1041570>
- Valero, G. (2011) Hábitos de Vida activa. Disponible en <https://sites.google.com/site/jvaleroef/home/2/habitos-de-vida-activa-condicion-fisica-y-salud>
- Wikipedia (2018) Hábitos alimenticios. Disponible en [https://es.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9gimen\\_alimenticio](https://es.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9gimen_alimenticio)