



Fundación Educacional  
Colegio Santa Marta  
De Valdivia

## PLAN DE ACCIÓN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

### Indicadores de Calidad para Hábitos de Vida Saludable

Son un conjunto de índices que entregan información sobre aspectos relacionados con el desarrollo personal y social de los estudiantes, en forma complementaria a la información proporcionada por los resultados Simce y los Estándares de Aprendizaje, ampliando de este modo la concepción de calidad educativa.

La práctica de actividad física y una alimentación balanceada mejora la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, ya que incrementa la capacidad para resolver tareas difíciles, la concentración y la memoria. También, disminuye la eventual ansiedad y estrés ante las evaluaciones.

Este indicador considera las actitudes y conductas declaradas de los estudiantes en relación con la vida saludable, también sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana, de vida activa y de autocuidado.

Hábitos alimenticios: Actitudes y conductas de los estudiantes, relacionadas con la alimentación y percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.

Hábitos de vida activa: Actitudes y conductas de los estudiantes, relacionadas con un estilo de vida activo y también sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.

Hábitos de autocuidado: Actitudes y conductas de los estudiantes, relacionadas con la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas y sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo, fomenta el autocuidado y la higiene.

### **¿Por qué es importante evaluar este indicador?**

Debido a la influencia que tiene el entorno en la formación de hábitos, la escuela es, en la medida en que el estudiante asista, un espacio clave para la adquisición y consolidación de conductas de vida saludable. 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. Por último, el desarrollo temprano de hábitos de vida saludable previene el consumo de tabaco, alcohol y drogas antes de los 18 años, período donde los jóvenes se encuentran en pleno proceso de desarrollo.



Fundación Educacional  
Colegio Santa Marta  
De Valdivia

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

Los establecimientos que promueven los hábitos de vida saludable entre sus estudiantes y logran desarrollar buenos hábitos alimenticios, de vida activa y de autocuidado implementan, generalmente, algunas de las siguientes medidas:

✓ Crean conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, de una vida activa y de mantener buenos hábitos del sueño. Los establecimientos enseñan y refuerzan constantemente los conceptos básicos sobre alimentación equilibrada, actividad física necesaria y sueño reparador. Asimismo, enseñan a los estudiantes la importancia de adquirir buenos hábitos en estos ámbitos, como comer siempre de manera equilibrada, hacer ejercicio físico regularmente y respetar diariamente las horas de sueño, entre otros.

✓ Profundizan los contenidos curriculares relacionados con la mantención de una vida saludable. Los establecimientos 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.

✓ Ofrecen alimentos saludables en sus quioscos y casinos. Los establecimientos reemplazan la tradicional oferta de golosinas durante los recreos y horarios de salidas por “quioscos saludables”, en donde se ofrecen alternativas sanas, como fruta, yogur y frutos secos. Además, se preocupan de que el casino entregue almuerzo sano y nutritivo para los alumnos.

✓ Incentivan el consumo de agua. Los establecimientos, con el fin de promover el consumo de agua y evitar el abuso de bebidas gaseosas y jugos artificiales, disponen de bebederos de agua en los patios, y ofrecen agua en vez de jugo en el casino, entre otros.

✓ Otorgan incentivos no comestibles. Los establecimientos promueven que los reconocimientos se otorguen mediante incentivos no comestibles, como paseos, material didáctico, libros y diplomas, entre otros.

✓ Ofrecen facilidades para la realización de actividad física. Los establecimientos cuentan con medios disponibles para estimular la actividad física, por ejemplo, elementos deportivos como balones y cuerdas. Además, organizan y difunden actividades que implican actividad física, como caminatas, corridas, cicletadas, concursos de baile y campeonatos deportivos.

✓ Destinan tiempo significativo de la clase de educación física al acondicionamiento físico de todos los estudiantes. Los establecimientos se preocupan de que todos los estudiantes hagan actividad física durante la clase de educación física, para lo cual incluyen en las planificaciones objetivos relacionados con el acondicionamiento físico.

✓ Educan tempranamente a los estudiantes.



### Acciones para la mejora

#### Sistematización y priorización de acciones

De acuerdo a la realidad de nuestro establecimiento se diseñan algunas acciones concretas para la mejora de hábitos de vida saludable año 2022

Objetivo estratégico	Objetivo Anual o semestral	Acciones	Indicadores de Seguimiento	Metas Estratégicas
<b>Promover hábitos de vida saludable y activa, para todos los estudiantes del establecimiento</b>	<b><i>Hábitos alimenticios</i></b>  <b><i>Conocer el estado nutricional de cada niño(a) o joven, para recibir orientaciones acerca de las pautas alimenticias más pertinentes.</i></b>	<p>Charla sobre hábitos de vida saludables, por ciclo.</p> <p>Durante la clase de educación física elaborar alguna colación saludable y que sea compartida.</p> <p>Aumentar de manera progresiva el consumo de preferencia de alimentos saludables en celebraciones, tales como: día del estudiante, aniversario, etc.</p> <p>Lista de sugerencias de comida o colaciones saludables.</p> <p>Ejecución Programa Nestlé Alimentación Niños Saludables</p>	<p>Evaluación nutricional, semestral o anual para todos los estudiantes.</p>	<p>Aumentar el nivel de conciencia de los apoderados para que sea transmitido a sus hijos la importancia de adquirir a temprana edad hábitos de alimentación saludable (Pre-K, 4to básico)</p> <p>Comprender que alimentos favorecen más su desarrollo y concentración durante el periodo de clases.</p>



	<p><b><i>Hábitos de vida activa</i></b></p> <p><b><i>Fomentar espacios de esparcimiento y recreación que faciliten hábitos de vida activa.</i></b></p>	<p>Aumentar de manera progresiva la gama de actividades deportivas en Jornada Escolar Completa y Extraescolar</p> <p>Celebración día mundial de la actividad física y el deporte.</p> <p>Celebración día mundial de la Danza.</p> <p>Corrida familiar. Inclusión actividades deportivas y/o recreativas en aniversario del establecimiento.</p> <p>Juegos tradicionales en conmemoración del día de la Chilenidad.</p> <p>Muestra talleres Jec y/o extraescolar.</p> <p>Finalización de año con actividades deportivas y recreativas.</p>	<p>Evaluación semestral para corroborar el cumplimiento de dichas actividades.</p>	<p>Aumentar el número de niños(as) que mantengan hábitos de vida activa, fuera del contexto escolar.</p>
--	--	---	--	--



	<p><b><i>Hábitos de autocuidado</i></b></p> <p><b><i>Prevenir y detectar el consumo de drogas y alcohol en los estudiantes.</i></b></p> <p><b><i>Guiar a los estudiantes hacia conductas de autocuidado y de higiene.</i></b></p>	<p>Aplicación de programa Senda “Yo Quiero Ser”.</p> <p>Charla de prevención PDI (1er semestre).</p> <p>Charla con especialista acerca de los daños y consecuencias para el organismo que ocasiona el consumo de drogas.</p> <p>Educación dental desde Nt1 a 8° año Básico.</p> <p>Programa Educación Sexual Teen Star.</p>	<p>En reunión de apoderados conversar acerca de la existencia de retroalimentación en casa sobre el material entregado en clases.</p> <p>Encuesta para los estudiantes sobre el consumo de alcohol y drogas en su entorno.</p>	<p>Prevenir las conductas de riesgo que lleven a los estudiantes al consumo de drogas y alcohol.</p> <p>Generar un espacio de confianza para que los estudiantes puedan realizar las consultas o confidenciar hechos que pudiesen ocurrir en su entorno respecto a drogas, alcohol y autocuidado.</p>
--	---	---	--	---