



**ESCUELA PRIMITIVA ECHEVERRÍA**  
**CONVIVENCIA ESCOLAR**

FUNDACIÓN EDUCACIONAL PRIMITIVA ECHEVERRÍA  
"SAGRADA FAMILIA, REFLEJO DEL AMOR DE DIOS"



# **PLAN DE HáBITOS DE VIDA SALUDABLE.**



**ESCUELA PRIMITIVA ECHEVERRÍA**  
**CONVIVENCIA ESCOLAR**

FUNDACIÓN EDUCACIONAL PRIMITIVA ECHEVERRÍA  
"SAGRADA FAMILIA, REFLEJO DEL AMOR DE DIOS"

## **I. INTRODUCCIÓN**

La promoción de hábitos de vida saludable en el contexto escolar es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Según los indicadores de desarrollo personal y social establecidos por el Ministerio de Educación (MINEDUC) de Chile, los hábitos de vida saludable abarcan un conjunto de prácticas y comportamientos que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional de los estudiantes. Estos incluyen una alimentación balanceada, la hidratación adecuada, la práctica regular de actividad física, el sueño reparador, y la gestión del estrés y las emociones.

En el ámbito educativo, fomentar estos hábitos no solo mejora la salud de los estudiantes, sino que también impacta positivamente en su rendimiento académico, su capacidad de concentración, y su comportamiento social. La escuela, como segundo hogar de los niños, se convierte en un espacio crucial para la adquisición y práctica de estos hábitos, complementando el rol de las familias.

Este plan se dirige a las estudiantes, considerando un diagnóstico inicial que revela un alto consumo de comida chatarra, una ingesta insuficiente de agua y niveles bajos de actividad física tanto en la escuela como en el hogar. La implementación de este plan se alinea con los indicadores de calidad de la educación del MINEDUC, que destacan la importancia del desarrollo personal y social como un componente clave en la formación de individuos saludables y equilibrados.

Promover hábitos de vida saludable desde la educación parvularia y básica es una inversión a largo plazo en la salud pública y en el desarrollo sostenible de la sociedad. Al establecer una base sólida de comportamientos saludables en los niños, se contribuye a la formación de adultos responsables, conscientes y capaces de mantener una buena calidad de vida. Este plan, con un enfoque integral y participativo, busca involucrar a toda la comunidad educativa y a las familias, asegurando que los estudiantes no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que también los apliquen de manera práctica en su vida diaria.



**ESCUELA PRIMITIVA ECHEVERRÍA**  
**CONVIVENCIA ESCOLAR**

FUNDACIÓN EDUCACIONAL PRIMITIVA ECHEVERRÍA  
"SAGRADA FAMILIA, REFLEJO DEL AMOR DE DIOS"

## **II. OBJETIVOS:**

- 1. Objetivo estratégico PME 2023 – 2026:** Fortalecer la sana convivencia escolar entre todos los miembros de la comunidad educativa a través de acciones formativas que promuevan el aprendizaje socioemocional, la participación y conductas de autocuidado, teniendo como referente formativo los sellos y valores de nuestro PEI, con el fin de tener un clima propicio para el aprendizaje.
- 2. Objetivo General del Plan:** Fomentar hábitos de vida saludable en los estudiantes de educación general básica a través de la implementación de actividades que promuevan una alimentación balanceada, la hidratación adecuada y la actividad física regular.

### **2.1. Objetivo Específico 1: Promover el consumo de alimentos saludables.**

#### **ACTIVIDADES:**

##### 1. Charlas educativas sobre alimentación saludable.

- Actividad: Realización de charlas y talleres sobre la importancia de una alimentación equilibrada.
- Responsables: Nutricionista escolar, profesores de ciencias naturales.
- Tiempos: Anual.
- Recursos necesarios: Material audiovisual, folletos informativos.

##### 2. Convivencias Saludables:

- Actividad: Dar directrices nutricionales a los cursos para la realización de las convivencias y celebraciones escolares.
- Responsables: equipo directivo, profesores jefe, centro de padres.
- Tiempos: Anual.
- Recursos necesarios: material impreso, material digital.

### **2.2. Objetivo Específico 2: Aumentar la ingesta diaria de agua.**

#### **ACTIVIDADES:**

##### 1. Pausas dirigidas para beber agua.

- Actividad: Los docentes guían una pausa de 2 minutos durante el desarrollo de la clase para que las estudiantes puedan beber agua. Se aconseja hacer además alguna actividad de relajación o de re dirección de la atención, como pausa activa.
- Responsables: Docentes, asistentes de aula, equipo directivo
- Tiempos: Diariamente, todas las clases.
- Recursos necesarios: Botellas de agua, suministro de agua potable.

##### 2. Campaña "Bebe Agua".



**ESCUELA PRIMITIVA ECHEVERRÍA**  
**CONVIVENCIA ESCOLAR**

FUNDACIÓN EDUCACIONAL PRIMITIVA ECHEVERRÍA  
"SAGRADA FAMILIA, REFLEJO DEL AMOR DE DIOS"

- Actividad: Campaña de sensibilización sobre la importancia de beber agua, con afiches, charlas y actividades.
- Responsables: Profesores, equipo Directivo, CCEE.
- Tiempos: Anual.
- Recursos necesarios: Material gráfico, botellas reutilizables para estudiantes.

### **2.3. Objetivo Específico 3: Fomentar la actividad física regular.**

#### **ACTIVIDADES:**

##### 1. Programa de recreos interactivos.

- Actividad: Organización de actividades físicas durante los recreos, como juegos, bailes y deportes.
- Responsables: CCEE, monitores deportivos, equipo directivo.
- Tiempos: Diariamente.
- Recursos necesarios: Equipos deportivos, música, gimnasio, patio escolar.

##### 2. Eventos deportivos escolares.

- Actividad: Organización de competencias deportivas internas y participación en eventos externos.
- Responsables: Profesores de educación física, equipo directivo.
- Tiempos: Semestralmente.
- Recursos necesarios: Premios, equipos deportivos, logística para eventos.

### **2.4. Objetivo Específico 4: Involucrar a las familias en la promoción de hábitos saludables.**

#### **ACTIVIDADES:**

##### 1. Talleres para padres sobre hábitos de vida saludable.

- Actividad: Realización de talleres informativos para padres sobre cómo fomentar hábitos saludables en casa.
- Responsables: CE, equipo directivo.
- Tiempos: Anual.
- Recursos necesarios: Material educativo, espacio para talleres.

##### 2. Día de actividad física en familia.

- Actividad: Organización de una jornada donde las familias participen en actividades físicas junto a los estudiantes.
- Responsables: Centro de Padres, equipo directivo.
- Tiempos: Anual.



**ESCUELA PRIMITIVA ECHEVERRÍA**  
**CONVIVENCIA ESCOLAR**

FUNDACIÓN EDUCACIONAL PRIMITIVA ECHEVERRÍA  
"SAGRADA FAMILIA, REFLEJO DEL AMOR DE DIOS"

- Recursos necesarios: Espacio abierto, equipos deportivos, logística para eventos.

## **2.5. Objetivo Específico 5: Promover hábitos de autocuidado.**

### **ACTIVIDADES:**

#### 1. Jornada de hábitos de vida saludable:

- Actividad: Realización de una jornada para toda la escuela que incluya actividades de Mindfulness, alimentación saludable y cuidado de la salud mental.

- Responsables: CE, equipo directivo.

- Tiempos: Semestral.

- Recursos necesarios: Material educativo digital, computador, proyector, equipo de sonido, aula.



