



ESCUELA  
SAN JOSÉ

Recoleta

*Aprendiendo y mejorando.*

# Plan Vida saludable



# TALLER: POR UNA VIDA SALUDABLE





## *Objetivo:*

**Promover, informar y generar medidas de autocuidado y cuidado a nivel familiar, para fortalecer hábitos de vida saludable a nivel físico y mental.**

# PAUTA

1. BIENVENIDA
2. ORACIÓN
3. PRESENTACIÓN DEL TALLER
4. COMENTARIOS
5. CIERRE





# ORACIÓN DE LOS 5 DEDOS

## MEDIO

Al ser el dedo más alto, hay que rezar por los líderes, para su conversión y entrega: **gobernantes y políticos.**

## ÍNDICE

Por aquellos que enseñan y curan, para que Dios les ayude con sabiduría y dirección: **maestros, doctores.**

2

3

4

## ANULAR

Por los más débiles y enfermos, por su sanación y para que encuentren consuelo en Dios.

5

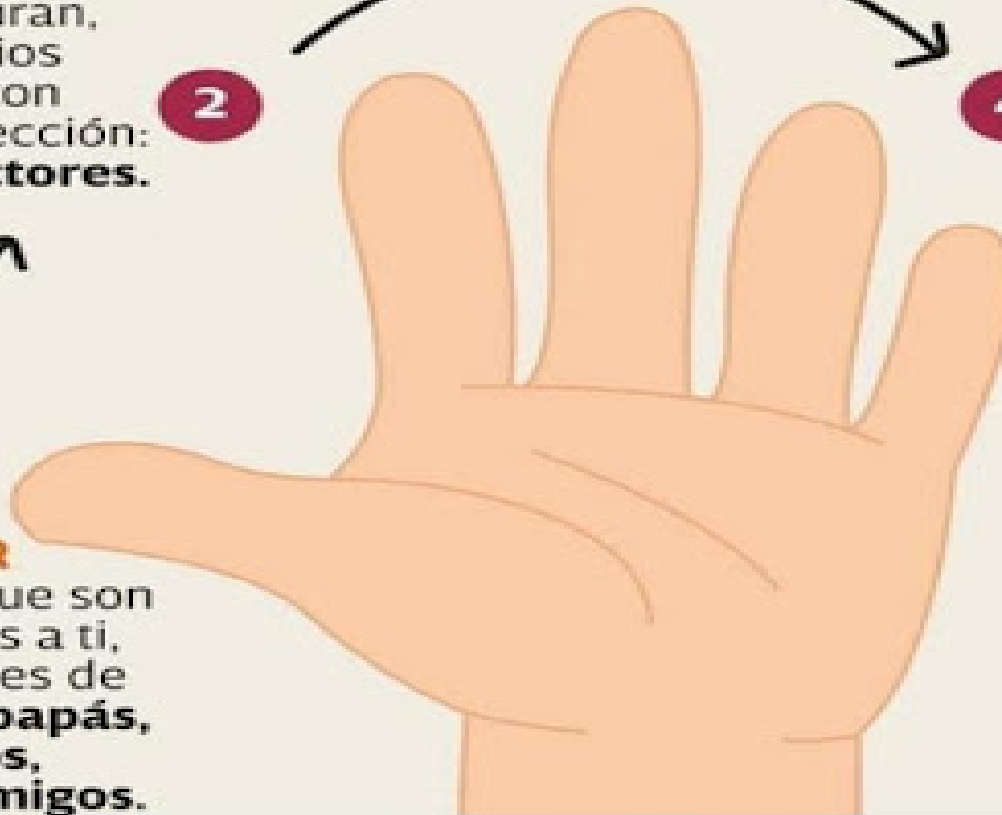
## MEÑIQUE

Ora por ti, para que Dios te ilumine y acompañe.

1

## PULGAR

Reza por los que son más cercanos a ti, son más fáciles de recordar: **tus papás, hermanos, familiares, amigos.**



## *En este Taller*

- Trataremos diversas temáticas que se abordan en los hábitos de vida saludable, para reforzar y mantener hábitos saludables en sus familias y hogares.



- *Revisaremos recursos de Vida saludable en las siguientes áreas:*

- *Alimentación saludable*
- *Actividad física*
- Horario de estudio
- Higiene corporal
- Higiene del sueño (disciplina)
- Descanso, actividades de ocio

Los invito a ver un video : Rutinas diarias en casa,  
durante el tiempo de confinamiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=BwbC6fxL9Ng>



# *La obesidad y el sedentarismo son las dos principales causas de las enfermedades crónicas*

- La única manera de disminuir la obesidad es promoviendo la práctica de hábitos saludables desde la infancia, ya que la niñez es la mejor edad para la formación de hábitos duraderos y permanentes.



- Es por esto, la importancia de que establecimientos educacionales y apoderados, deban formar hábitos de vida saludables en nuestros niños y niñas. Enfatizar en la importancia de la alimentación saludable y la práctica de actividad física.
- Además, fomentar la preparación en familia de alimentos tradicionales, comprar en ferias y evitar el consumo de alimentos procesados.





# ***Beneficios de una alimentación balanceada y de un estilo de vida saludable:***

- Desarrolla la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, ya que incrementa su aptitud para resolver tareas difíciles, mejora la concentración y la memoria, y disminuye la eventual ansiedad y estrés.
- Permite el desarrollo de huesos y músculos fuertes y el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Promueve habilidades y actitudes necesarias para una buena salud mental.





# Por el contrario, los estilos de vida no saludables afectan en tres ámbitos principales:

- Ámbito físico. Afecta el crecimiento y sistema inmunológico.
- Ámbito psicológico. La obesidad frecuentemente provoca en niños y niñas baja autoestima y, en casos más severos, depresión y ansiedad.
- Rendimiento académico: El alto consumo de azúcar disminuye los niveles de concentración, retarda el procesamiento de la información y empeora el comportamiento en clases.





# Colaciones saludables

- Hagamos una breve evaluación del tipo de colaciones que niños y niñas están llevando al colegio.

- Recordemos la importancia de las colaciones saludables y algunas indicaciones para decidir qué incluir en ellas. Cantidad: una colación diaria (una porción sólida + una porción líquida libre de azúcar). Solo si tienen actividades hasta más tarde (5 o 6 de la tarde), pueden llevar una colación extra. Horario: la colación se come durante la mañana solo en un recreo.

- Ejemplos de colaciones para los niños

<https://www.youtube.com/watch?v=ptTNbkHx-00>



# *Hábitos alimentarios*

- Importante es considerar y compartir sobre los horarios de las comidas y las cantidades. Horario de las comidas, importancia de definir y respetar los horarios de las comidas con el fin de formar hábitos permanentes. Diariamente se deben hacer cuatro comidas, más una colación: desayuno, colación, almuerzo, once (o colación de la tarde) y cena.
- Cómo crear un plato saludable
- <https://www.youtube.com/watch?v=xP7ZaWkEz3A>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MG54MMeeSj8>



# *Guía saludable*

Ejemplo de guía de hábitos saludables:

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasar menos tiempo frente al computador o la televisión y realizar actividad física diariamente.
- Comer alimentos con poca sal y sacar el salero de la mesa.
- Evitar el azúcar, los dulces, las bebidas y jugos azucarados. Preferir las opciones light o zero.

- Evitar las frituras y alimentos con grasas, como cecinas y mayonesa.
- Comer cinco porciones de verduras y frutas frescas de distintos colores cada día.
- Consumir tres veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Comer pescado al horno o a la plancha dos veces por semana.
- Consumir legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas. Tomar seis a ocho vasos de agua al día.
- Leer y comparar las etiquetas de los alimentos y preferir los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



## *Reflexionemos:*

- ¿Qué opina sobre la calidad de la alimentación que recibe su hijo/a diaria y semanalmente?
- ¿Cómo considera que están elaboradas las colaciones de su hijo/a?
- Su hijo/a, ¿Practica actividad física de manera regular, dentro de las posibilidades de espacio físico?; Juegos, clases de Educación física escuela, actividades online, deportes, etc.
- ¿Se involucra directamente en las actividades física/lúdicas con su hijo/a?  
Mencionar actividades.



*SIGAMOS CONSTRUYENDO  
ALIANZA FAMILIA -ESCUELA*

*POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE CON LOS  
NIÑOS Y NIÑAS*

*¡Ánimo! manos a la obra  
Muchas Gracias por su participación!*

