



PLAN DE VIDA SALUDABLE COLEGIO CRISTIANO DE QUILLOTA



20 26



FONO
931853275



página web
[www.https://www.colegiocristianoquillota.com](https://www.colegiocristianoquillota.com)



E-mail
ccristianoquillota@gmail.com

ÍNDICE

2 Introducción

3 Justificación

4 Contexto

5 Objetivos

6 Vinculación con el PEI

7-10 Planificación

Introducción

La promoción de hábitos saludables en la etapa escolar es un pilar fundamental para el desarrollo integral de nuestros estudiantes. En un contexto nacional donde los índices de sedentarismo y obesidad infantil han mostrado un aumento preocupante debido al consumo excesivo de comida chatarra y la falta de actividad física, el Colegio Cristiano Quillota asume la responsabilidad de intervenir activamente en el bienestar de sus alumnos.

Este plan no es solo una respuesta a una necesidad de estar sanos y activos, sino que nace de nuestra propia identidad institucional. Entendemos que el ser humano es una unidad integral; por ello, basándonos en los principios de nuestra fe, reconocemos que el cuidado del cuerpo es un mandato espiritual, pues "somos templo del Espíritu Santo". Cuidar la salud física es, por lo tanto, una forma de valorar el regalo de la vida y fortalecer el espíritu.

Justificación

Nuestro colegio cuenta con un curso por nivel, desde Pre-Kinder hasta 4° año de Enseñanza Media, con una matrícula que fluctúa los 400 estudiantes. Hablar de estilos de vida saludables es hablar de procesos sociales y conductas de individuos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar una calidad de vida. Los hábitos de vida saludables son esas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden en nuestro bienestar físico, mental y social. El plan del CCQ de vida saludable es una guía para orientar, organizar y dar seguimiento a la planificación de actividades de promoción de salud, para mejorar la condición física, hábitos alimenticios, hábitos de autocuidado de toda la comunidad educativa.



**HÁBITOS
ALIMENTICIOS**



**HÁBITOS DE VIDA
ACTIVA**



**HÁBITOS DE
AUTOCUIDADO**

- Los hábitos alimenticios consideran las actitudes y las conductas auto declaradas de los estudiantes hacia la alimentación.
- Los hábitos de vida activa, consideran las actitudes y las conductas autodeclarada de los estudiantes hacia un estilo de vida activa, fomentando la actividad física.
- Y los hábitos de autocuidado consideran las actitudes y las conductas autodeclarada de los estudiantes ante la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

Contexto

En los últimos años existe un aumento del sedentarismo y falta de actividad física en los niños en edad escolar, sumando a esto un aumento en el consumo excesivo de bebidas gaseosas y comida chatarra; eso se ha evidenciado en el sobrepeso y obesidad que se va manifestando en la población chilena. Seguido de ello, se observa la falta de comidas saludables o dietas equilibradas en los hábitos diarios alimenticios de los estudiantes y como comunidad educativa debemos hacer algo al respecto. Considerando que la escuela es un espacio de educación, se hace cada vez más necesario establecer un plan que permita construir hábitos y promocióne la vida saludable, ayudando así a prevenir enfermedades relacionadas con este tipo de situaciones.

Los distintos estudios aseguran que cuando existe una alimentación saludable aporta a la prevención de la malnutrición en todas las formas, siendo nuestro país el que cuenta con el mayor índice de obesidad de latinoamérica considerando los malos hábitos de alimentación y los altos índices de sedentarismo. Se hace urgente un plan que fortalezca los hábitos de vida saludable en todos sus aspectos como alimentación saludable, autocuidado, actividad física y prevención en el consumo de alcohol y drogas.

Metas esenciales

- Involucrar a la comunidad educativa en la ejecución del plan de vida saludable.
- Ejecutar acciones que fomenten una alimentación saludable.
- Ejecutar diversas actividades que fomenten el auto cuidado.
- Aumentar las acciones que involucren la práctica de la actividad física.
- Desarrollar una conciencia preventiva respecto al consumo de alcohol y drogas.

Objetivo General:

"Promover un estilo de vida saludable en la comunidad educativa mediante el desarrollo de actividades regulares que promuevan el bienestar físico y emocional."

Objetivos específicos:

- Integrar a familias, estudiantes y equipo de trabajo en la planificación y desarrollo de iniciativas de bienestar, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la corresponsabilidad comunitaria.
- Implementar estrategias de educación nutricional que orienten a la comunidad hacia elecciones alimentarias equilibradas, tanto en las colaciones desde el hogar como en el entorno escolar.
- Proveer herramientas de regulación emocional y salud mental a través de espacios reflexivos sistemáticos, orientados a cultivar corazones sanos y resilientes.
- Fomentar el movimiento y el deporte mediante pausas activas y el uso optimizado de los espacios recreativos, reduciendo los índices de sedentarismo en la rutina diaria.
- Fortalecer los factores protectores psicoemocionales mediante programas de prevención que promuevan decisiones responsables y velen por la seguridad integral de toda la comunidad escolar.

Vinculación del Plan con el PME y PEI.

Nuestro Proyecto Educativo está constituido por un conjunto de acciones que apuntan al desarrollo de nuestro estudiantes no sólo en lo cognitivo, sino también en lo espiritual y eso incluye el cuidado físico considerando que la palabra de Dios nos indica que somos templos del Espíritu Santo. El plan de vida saludable apunta a este tipo de cuidado, es decir que a través de un proceso de desarrollo integral los estudiantes puedan valorar su cuerpo, su mente, su espíritu y los estilos de vida que desarrollan para un crecimiento balanceado y saludable. Parte de nuestra misión es formar estudiantes que impacten su sociedad y para eso necesitamos mentes sanas, cuerpos sanos y espíritus fortalecidos, de esa manera el carácter que se forja va acompañado de los elementos necesarios para el éxito de los estudiantes.

Equipo de vida saludable

Director, Franklin Iriarte
Coordinadora de Convivencia Educativa, Pilar López
Docente EFI, René Aguilera
Docente de EFI, Fernando Durán
TENS, Elizabeth Valencia
Encargada de PME y asistente de dirección, Angelina Yáñez

La ejecución del Plan se llevará cabo durante los meses de abril a diciembre, donde a final de año, solo se hará la evaluación y actualización de éste.

Planificación

Mes	fechas	Actividades	responsables
Abril	todo el mes	Mural, comida saludable	Angelina-Elizabeth V
Abril	28	Minuta	Equipo

Mes	fechas	Actividades	responsables
mayo	todo el mes	Mural ejercicios	Angelina-Elizabeth V
mayo	27	Día de colación saludable	Equipo
mayo	22	Día del deporte y familia	Equipo

Mes	fechas	Actividades	responsables
junio	todo el mes	Mural Autocuidado: Uso responsable de RRSS	Angelina-Elizabeth V
junio	15 18	Recreos Fit: segundo recreo	EFI
junio	lunes	Consejo pausa activa: Hombros y cuellos	Pilar
junio	09	Minuta para alimentación saludable en vacaciones	director
junio	15	Asamblea DIA DE LA PREVENCION	Coordinadora de Convivencia

Planificación

Mes	fechas	Actividades	responsables
julio	todo el mes	Mural, Autocuidado: Higiene del sueño	Angelina-Elizabeth V
julio	13 16	Recreos Fit: Segundo recreo	EFI
julio	31	video prevención de drogas (2)	Taller Francisco
julio	29	día de la colación saludable (HITO)	Equipo
julio	Consejos	Pausa Activa: Mis 5 minutos. Relajación	Marianella Vargas
julio	24	Reunion CGP: Pausa Activa y Minuta mensual	Pilar

Mes	fechas	Actividades	responsables
agosto	todo el mes	Mural AUTOCUIDADO: Pausa activa y movimiento	Angelina-Elizabeth V
agosto	03 06	Recreos Fit: Segundo Recreo	EFI
agosto	todos los miercoles	día de la colacion saludable	Equipo
agosto	28	video: Los efectos de la droga (2)	Cristian Lobos
agosto	consejos	Pausa Activa: Mis 5 minutos	Pilar
agosto	21	Reunion CGP: Pausa Activa y Minuta mensual	Pilar

Planificación

Mes	fechas	Actividades	responsables
sep	todo el mes	Mural Autocuidado: Relaciones sanas	Angelina-Elizabeth V
sep	07 10	Recreos Fit	EFI
sep	miércoles	día de la colación saludable	Equipo
sep	25	video prevencion: Manejo de presión y emociones	Claudia Espina
sep	Lunes	Pausa Activa: Mis 5 minutos	Marianella
sep	14	Reunion CGP: Pausa Activa y Minuta mensual	Pilar

Mes	fechas	Actividades	responsables
oct	todo el mes	Mural autocuidado: técnicas manejo del estrés	Angelina-Elizabeth V
oct	05 08	Recreos Fit	EFI
oct	miércoles	día de la colacion saludable	Equipo
oct	30	Video: Impacto neurobiológico (2)	Marianella Vargas
oct	consejos	Pausa Activa: Mis 5 minutos	Pilar
oct	09	Reunion CGP: Pausa Activa y Minuta mensual	Pilar

Planificación

Mes	fechas	Actividades	responsables
nov	todo el mes	Mural: Protección Solar y Consumo de agua	Angelina-Elizabeth V
nov	02 05	Recreos Fit	EFI
nov	Miércoles	dia de la colacion saludable	Equipo
nov	27	video: Redes de apoyo (familia, escuela).	Jessica
nov	Consejos	Pausa Activa: Mis 5 minutos	Marianella
nov	20	Reunion CGP: Pausa Activa y Minuta mensual	Pilar

Mes	fechas	Actividades	responsables
dic		Evaluación y actualización del Plan de vida saludable	Equipo
dic	lunes	Pausa Activa: Mis 5 minutos	Pilar