



**COLEGIO SAN
FRANCISCO JAVIER**
CERRO NAVIA

PLAN DE VIDA SALUDABLE 2025 - 2026



Atrevete. haz tus sueños realidad



WWW.COLEGIOSFJ.CL



56 9 6434 9796 - 569 4502 5995

PRESENTACIÓN

El Plan de Hábitos de Vida Saludable del Colegio San Francisco Javier tiene como objetivo implementar intervenciones sencillas y cotidianas en el entorno escolar para fomentar hábitos saludables entre los estudiantes y sus familias, buscando impactar en todo el ambiente escolar, con el propósito de promover un estilo de vida más sano.

Para asegurar la integralidad del plan, se contemplan varias dimensiones que incluyen la educación alimentaria y nutricional, la promoción de la actividad física, el bienestar emocional y mental, y la creación de un entorno escolar saludable para todos los niveles educativos que ofrece el colegio, desde Prebásica hasta Cuarto Medio.

Además, las acciones para cumplir con los objetivos propuestos por el Ministerio surgen en concordancia con el Proyecto Educativo Institucional y el Plan de Mejoramiento Educativo. Por lo tanto, están estrechamente vinculadas a la realidad y contexto de los estudiantes de nuestro establecimiento.

Este enfoque integral garantiza que todas las áreas del desarrollo de los estudiantes estén cubiertas, promoviendo no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y social.

MARCO CONCEPTUAL Y LEGAL DEL PLAN.

Ley 20606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad

El presente documento ha sido elaborado en concordancia con la Ley 20606 SOBRE COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS Y SU PUBLICIDAD del Ministerio de Salud, en cumplimiento de su aplicación en todos los establecimientos municipales, particulares subvencionados y particulares pagados.

La prevalencia de obesidad se ha duplicado en los últimos 20 años tanto en adultos como en niños y adolescentes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Región de las Américas presenta una de las tasas más elevadas de sobrepeso y obesidad en comparación con otras regiones, alcanzando un 62% para el sobrepeso en ambos sexos y un 26% para la obesidad en la población adulta de más de 20 años.

Como la obesidad es una enfermedad multifactorial, relacionada a factores inherentes a la persona y ambientales que favorecen la ingesta y el almacenamiento de energía, identificar y comprender estos factores son claves para el desarrollo e implementación de políticas de salud eficientes.

Por ello el control de la obesidad y de las enfermedades crónicas no transmisibles, es uno de los mayores desafíos de salud a nivel mundial. Es necesario conocer las posibles causas de esta pandemia desde su origen temprano y el rol de la dieta y el ejercicio físico en las distintas etapas de la vida. Este conocimiento es indispensable en la formulación de intervenciones de carácter preventivo a nivel mundial y comunitario.

En Chile la trasmisión nutricional ha transcurrido a una velocidad impresionante. En tres décadas la desnutrición y el bajo peso se han reducido notablemente, llegando casi a desaparecer en algunos grupos etarios, mientras que la obesidad tiene altas prevalencias en toda la población. Además, la enfermedad cardiovascular en Chile ocupa el primer lugar en las causas de muerte, mientras que ciertos cánceres y la diabetes mellitus también tienen un lugar destacado.

La evidencia indica que la obesidad en la infancia y la adolescencia está fuertemente asociada con el aumento de la mortalidad cardiovascular en la edad adulta. Diversos estudios específicos han destacado la asociación de la obesidad en la niñez con el grosor de las paredes del corazón, su muerte prematura y la presencia de diversos factores de riesgo cardiovascular.

Sellos Identitarios extraídos del PEI y de “Nuestro estilo educativo”

1. Educación Inclusiva

La educación inclusiva en el colegio se manifiesta en la aceptación activa de la diversidad y en el compromiso de brindar una formación sin discriminación arbitraria. Se valora a cada estudiante por su singularidad, promoviendo el respeto a todas las personas sin importar su origen, condición o creencias. Esto se traduce en una educación que atiende las necesidades educativas especiales, fomenta la equidad y genera condiciones para que todos tengan las mismas oportunidades de aprender y desarrollarse.

“Educando integralmente a niños/as y jóvenes sin discriminación arbitraria de raza o etnia, nacionalidad, situación socioeconómica, idioma, opinión política, religión o creencia...” (PEI)

2. Educación Integral

Es una educación que apunta al desarrollo armónico de todas las dimensiones de la persona: cognitiva, emocional, ética, espiritual, social y física. No se reduce a la enseñanza de contenidos, sino que busca que los estudiantes se conozcan, valoren, aprendan a convivir y se comprometan con su entorno. Se promueve una formación de personas libres, responsables y conscientes de su rol en la sociedad.

“Permite desarrollar las potencialidades de nuestros estudiantes en los distintos ámbitos que conforman a una persona...” (PEI)

3. Educación de Excelencia

La excelencia se concibe como el compromiso con una educación de calidad que promueve aprendizajes profundos y significativos. Se centra en el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico, la participación activa del estudiante, metodologías inclusivas y evaluación formativa. La excelencia incluye no solo el logro académico, sino también el crecimiento personal y espiritual.

“Una gestión organizacional y pedagógica centrada en el desarrollo de metodologías participativas, pensamiento crítico... docentes idóneos y proactivos” (PEI)

4. Educación en Valores

El colegio educa en valores profundamente cristianos como el amor, respeto por la vida, justicia, solidaridad, libertad, responsabilidad y fraternidad. Estos valores se transmiten de forma vivencial, es decir, a través de experiencias reales y concretas que permiten a los estudiantes integrar estos principios en su vida personal y comunitaria.

“Capacitan a la persona para situarse en el mundo realizando su semejanza con el Dios creador y reproduciendo la imagen del Hijo, Jesús” (NUESTRO ESTILO EDUCATIVO)

5. Colegio Confesional Católico

El colegio es una institución católica inspirada por la espiritualidad de Santa Rafaela María, y su estilo educativo se basa en el anuncio del Evangelio, el ejemplo de Jesús y la Eucaristía como centro de la vida

comunitaria. La misión evangelizadora se integra en todos los aspectos de la educación, generando espacios de encuentro, oración, reflexión y compromiso cristiano.

“Brindar una educación que funda su hacer en los valores de Jesús y su Evangelio” (PEI)

“La pastoral da sentido a todo el proceso educativo y hace de nuestras obras auténticas plataformas de evangelización” (NUESTRO ESTILO EDUCATIVO)

6. Comunidad Educativa Comprometida y Corresponsable

El colegio promueve una comunidad unida por el diálogo, el respeto y la colaboración entre estudiantes, familias, docentes y personal. Se valora la participación activa y corresponsable de todos los actores educativos en el proceso formativo. Esta comunidad se concibe como una familia que comparte valores, celebra la vida y busca el bien común.

“Cultivar una comunidad educativa con relaciones armoniosas donde priman el diálogo, los acuerdos, el respeto...” (PEI)

“Misión compartida... Escuchándonos mutuamente, buscando juntos, reflexionando y trabajando en equipo” (NUESTRO ESTILO EDUCATIVO)

Indicadores de desarrollo personal y social (IDPS)

Los IDPS son un conjunto de índices que entregan información sobre aspectos relacionados con el desarrollo personal y social de los estudiantes. Complementan los resultados académicos (SIMCE y Estándares de aprendizaje) y ayudan a que el colegio promueva una formación más integral, centrada en el bienestar y crecimiento personal de todos los estudiantes.



En la actualización del presente documento se ha considerado especialmente el indicador de Hábitos de Vida Saludable, el cual mide tanto las actitudes y conductas declaradas por los estudiantes como su percepción sobre el grado en que el establecimiento promueve dichos hábitos. Este indicador se organiza en tres dimensiones que orientaron el desarrollo del plan: hábitos alimenticios, hábitos de vida activa y hábitos de autocuidado.

Estas dimensiones abarcan desde la promoción de una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física, hasta la prevención del consumo de sustancias nocivas, el fomento de la higiene personal y la educación en sexualidad responsable. En este sentido, el plan reconoce el rol activo que debe asumir el colegio al ofrecer entornos saludables, implementar programas preventivos y generar espacios educativos que contribuyan al bienestar integral de las y los estudiantes.

Perfil del egreso del estudiante SFJ

El perfil de egreso es la descripción del tipo de persona que el Colegio San Francisco Javier espera formar al término del proceso escolar. Representa el conjunto de valores, actitudes, habilidades y conocimientos que los estudiantes deben desarrollar para desenvolverse de manera integral en la sociedad. Este perfil se construyó a partir de elementos fundamentales como el Proyecto Educativo Institucional (PEI), el carisma de las Esclavas del Sagrado Corazón de Jesús y los valores del Evangelio, junto con el análisis del contexto social y educativo actual y los requisitos del currículum nacional (MINEDUC). Todos estos elementos orientan la formación de estudiantes comprometidos con su entorno, con una sólida base ética, académica y espiritual.

Este perfil abarca cuatro ámbitos fundamentales que definen el desarrollo integral del estudiante:

- **Académico:** Contar con habilidades de pensamiento crítico, capacidad de resolver problemas y aplicar lo aprendido en la vida diaria.
- **Espiritual y de trascendencia:** Inspirarse en Jesús y los valores del Evangelio para construir una sociedad más justa y solidaria.
- **Valórico actitudinal:** Ser resilientes, responsables, perseverantes y positivos frente al futuro, llevando una vida saludable y actuando con libertad interior.
- **Social:** Actuar con empatía, respeto por la diversidad, conciencia ciudadana y compromiso con el bien común.

El Plan de Gestión de Hábitos de Vida Saludable se alinea con el perfil de egreso del Colegio San Francisco Javier, al contribuir activamente a la formación integral de los estudiantes. Fortalece el ámbito valórico actitudinal, al fomentar una vida sana basada en la responsabilidad, el autocuidado y la perseverancia. En el ámbito social, promueve el respeto por la diversidad y el compromiso con el bienestar común, a través de prácticas que involucran a toda la comunidad educativa. Desde la dimensión espiritual y de trascendencia, el plan releva el cuidado del cuerpo como parte del respeto por la vida y de la vivencia de los valores del Evangelio. Además, aporta al ámbito académico al desarrollar la capacidad de tomar decisiones informadas y aplicar aprendizajes en contextos reales, favoreciendo así un estilo de vida consciente y coherente con los principios del proyecto educativo.

ORGANIZACIÓN DEL PLAN

OBJETIVO 1: PROMOVER LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES Y ESTIMULAR LA PRÁCTICA REGULAR DE ELLOS EN LOS ESCOLARES.								
PME	BENEFICIARIOS	ACCIONES O PRÁCTICAS ESCOLARES	INDICADOR DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	SUBINDICADOR DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	DIMENSIÓN PERFIL DE EGRESO SFJ	ÁREA RESPONSABLE	FECHAS DE EJECUCIÓN	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
CONVIVENCIA Y SALUD MENTAL	Estudiantes, apoderados, toda la comunidad escolar	Jornadas de socialización del Plan de Hábitos de Vida Saludable con la comunidad.	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios, vida activa y autocuidado	Valórico actitudinal	Equipo Plan de Vida Saludable. Dirección	Segundo semestre	-Presentación ppt -Fotografías -Firma de asistentes
FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	Estudiantes de enseñanza media	Clase en asignatura de orientación de sensibilización de uso de bebidas energéticas	Hábitos de vida saludable	Autocuidado y hábitos alimenticios	Valórico actitudinal y social	Equipo Plan de Vida Saludable	Segundo Semestre (Septiembre)	-Planificación. -Material audiovisual -Fotografías
	Estudiantes y docentes	Afiche para la sala de pausa activa para el manejo del estrés y propiciar la concentración.	Hábitos de vida saludable	Hábitos de vida activa	Académico	Equipo Plan de Vida Saludable. Coordinaciones de ciclo	Todo el año	-Planificación -Boletín con ejemplos de pausa activa. -Fotografías
	Estudiantes	Actualización de Material educativo para pegar en salas	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios, vida activa y autocuidado	Académico y valórico	Equipo Plan de Vida Saludable. Profesores Jefes.	1er semestre	-Afiches -Lista de recepción firmada por

		de clases (Afiches)						Profesores Jefes.
Estudiantes y docentes	Clases para implementar en la asignatura de Orientación.	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios, vida activa y autocuidado	Académico	Equipo Plan de Vida Saludable. Área Formación. Profesores jefes	Segundo semestre (Agosto)		-Planificación. -Ppt. -Guías. -Reporte de profesores jefes acerca del material entregado.
Estudiantes	Concurso para promover hábitos de vida saludable, abarcando 3 dimensiones: Hábitos alimenticios. Hábitos de vida activa. Hábitos de autocuidado.	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios, vida activa y autocuidado	Social	Equipo Plan de Vida Saludable.	Segundo semestre (Octubre)		-Registro de reuniones de planificación del concurso. -Bases del concurso. -Afiche de promoción del concurso. -Cotización de premios -Afiches que participan del concurso -Fotografía de premiación.

	Estudiantes	Charla de higiene bucal para primer ciclo de enseñanza básica.	Hábitos de vida saludable	Hábitos de autocuidado	Valórico	Equipo Plan de Vida Saludable	Segundo semestre	-Planificación de la acción. -Boleta de honorario de profesional. -Cotización con Kit de higiene -Fotografías de la actividad.
	Toda la comunidad educativa	Boletín Informativo sobre hábitos saludables para la comunidad educativa a través de plataforma instagram oficial del colegio.	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios, vida activa y autocuidado	Valórico	Equipo Plan de Vida Saludable.	Segundo semestre	-Boletín -Fotografías
ASISTENCIA PERMANENCIA Y REVINCULACIÓN	Estudiantes	Campaña de promoción de la higiene a través de buenas prácticas, para la prevención de enfermedades .	Hábitos de vida saludable	Hábitos de autocuidado	Social	Equipo Plan de Vida Saludable	Segundo Semestre (Julio)	-Planificación. -Material audiovisual -Fotografías

	Estudiantes	Campaña para incentivar el consumo de agua.	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios	Valórico	Equipo Plan de Vida Saludable. Soporte educativo	Todo el año	-Planificación -Fotografías
--	-------------	---	---------------------------	----------------------	----------	--	-------------	--------------------------------

OBJETIVO 2: CREAR UN ENTORNO ESCOLAR Y FAMILIAR QUE FAVOREZCA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y LA PRÁCTICA FRECUENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA.								
PME	BENEFICIARIOS	ACCIONES O PRÁCTICAS ESCOLARES	INDICADOR DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	SUBINDICADOR DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	DIMENSIÓN PERFIL DE EGRESO SFJ	ÁREA RESPONSABLE	FECHAS DE EJECUCIÓN	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
CONVIVENCIA Y SALUD MENTAL	Estudiantes	Participar de campeonatos deportivos en recreos regalando alimentación saludable e hidratación.	Hábitos de vida saludable	Hábitos de vida activa	Social y valórico	CCEE	Todo el año	-Planificación y programa de la actividad. -Fotografías -Videos.
	Estudiantes	Recreos Activos: Presentar actividades y desafíos lúdicos para estudiantes de todos los niveles educativos.	Hábitos de vida saludable	Hábitos de vida activa	Social y valórico	Equipo Plan de Vida Saludable. Programa Elige Vivir Sano - Cerro Navia	Segundo semestre	-Fotografías -Planificación de las actividades.

FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES	Apoderados y estudiantes	Material educativo para reunión de apoderados con información relevante sobre estilos de vida saludable	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios, hábitos de vida activa y hábitos de autocuidado	Académico	-Equipo Plan de Vida Saludable. -Unidad técnica pedagógica.	Segundo semestre (Julio)	-PPT de reuniones de apoderados. -Boletín impreso
	Toda la comunidad	Realizar una minuta de alimentación de recomendación a los padres y apoderados.	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios	Académico y social	Equipo Plan de Vida Saludable.	Segundo semestre	-Material para pegar en las salas -Fotografías
ASISTENCIA PERMANENCIA Y REVINCULACIÓN	Toda la comunidad	Ventas Saludables a cargo de todos los niveles educativos del colegio	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios	Social y valórico	-Equipo Plan de Vida Saludable. -Profesores jefes -Directivas de padres de cada curso	Todos los martes del año	-Instructivo con alimentos que se pueden vender. -Calendario de ventas. -Afiche de promoción de la venta. -Fotos -Videos.

OBJETIVO 3: REALIZAR UN MONITOREO ANTROPOMÉTRICO A LOS ALUMNOS DE ENSEÑANZA PARVULARIA, BÁSICA Y MEDIA, EN EL QUE SE ORIENTARÁ EL SEGUIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, A TRAVÉS DE EVALUACIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL.								
PME	BENEFICIARIOS	ACCIONES O PRÁCTICAS ESCOLARES	INDICADOR DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	SUBINDICADOR DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	DIMENSIÓN PERFIL DE EGRESO SFJ	ÁREA RESPONSABLE	FECHAS DE EJECUCIÓN	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
ASISTENCIA PERMANENCIA Y REVINCULACIÓN	Estudiantes	Evaluación de estado nutricional y físico de los estudiantes de preescolar, enseñanza básica y enseñanza media (Tamizaje)	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios y vida activa	Valórico	-Equipo Plan de Vida Saludable. -Programa Elige Vivir Sano Cerro Navia -Área de educación física.	Segundo semestre (Julio)	- Fotografías y video. - Tablas de Excel con resultados. - Calendario
	Estudiantes y apoderados	Reporte a familias con peso y talla de su hijo/a, comparados con índices de talla y peso adecuados.	Hábitos de vida saludable	Hábitos alimenticios y vida activa	Valórico y social	-Equipo Plan de Vida Saludable. -Programa Elige Vivir Sano Cerro Navia -Área de educación física.	Segundo semestre (Agosto)	-Fotografías y videos -Informes de composición corporal de estudiantes en riesgo de salud.

DETALLE DE LAS ACCIONES DEL PLAN

A continuación, se presenta el detalle de cada una de las acciones que componen el Plan de Hábitos de Vida Saludable.

OBJETIVO 1: PROMOVER LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES Y ESTIMULAR LA PRÁCTICA REGULAR DE ELLOS EN LOS ESCOLARES.

Acción	Nombre	Jornadas de socialización del Plan de Hábitos de Vida Saludable con la comunidad educativa.
	Descripción	Se realizará una jornada en donde se presentará el plan a la comunidad educativa, mostrando el trabajo que se realiza de forma transversal con nuestros estudiantes y sus familias. Además de informar, la intención es involucrar y educar a todos los miembros de la comunidad escolar sobre la importancia de adoptar y mantener hábitos de vida saludables.
Fechas de ejecución.	Segundo Semestre	
Responsables	Equipo Plan de Vida Saludable Dirección	
Recursos necesarios para implementación	Equipo multimedia (proyector, computador, micrófono, parlantes).	
Medios de Verificación.	Presentación PPT Fotografías de la jornada Firma de asistentes	

Acción	Nombre	Clase en asignatura de orientación de sensibilización de uso de bebidas energéticas
	Descripción	La clase de sensibilización está diseñada para informar y concienciar a los estudiantes desde 5to básico sobre los riesgos y consecuencias del consumo de bebidas energéticas. Durante esta actividad, se proporcionará información clara y basada en evidencias científicas acerca de los efectos negativos de estas sustancias en la salud física y mental de los adolescentes
Fechas de ejecución.	Segundo Semestre	
Responsables	Equipo Plan de Vida Saludable	
Recursos necesarios para implementación	Sala con capacidad adecuada para los estudiantes. Equipo multimedia (proyector, computador, micrófono, parlantes). Materiales de apoyo (folletos, guías, contactos de ayuda). Facilitador con experiencia en temas de salud y prevención de adicciones.	
Medios de Verificación.	Planificación de la actividad. Material audiovisual y copia del material de apoyo (folletos). Fotografías de la actividad. Lista de asistentes.	

Acción	Nombre	Afiche para la sala de pausa activa para el manejo del estrés y propiciar la concentración.
	Descripción	La actividad de "Pausas Activas" está diseñada para ayudar a los estudiantes de todos los niveles educativos a manejar el estrés y mejorar su concentración a través de breves sesiones de ejercicio y relajación durante el día escolar. Estos afiches incluyen una serie de ejercicios físicos, técnicas de respiración y actividades de estiramiento que se realizan en intervalos regulares, con el objetivo de revitalizar el cuerpo y la mente de los estudiantes, promoviendo un ambiente de aprendizaje más saludable y efectivo, las cuales serán entregadas en cada sala de clases.
Fechas de ejecución.		Segundo Semestre
Responsables		Equipo Plan de Vida Saludable
Recursos necesarios para implementación		Pauta con ejercicios de Pausa Activa.
Medios de Verificación.		Planificación de la actividad. Copia de pauta con ejercicios. Fotografías de la actividad.

Acción	Nombre	Actualización de material educativo para pegar en salas de clases respecto a las temáticas que aborda el plan.
	Descripción	Esta actualización tiene como objetivo renovar y enriquecer los recursos visuales y pedagógicos disponibles en las salas de clases, específicamente en torno a la promoción de hábitos de vida saludable. Esto incluye la creación y actualización de posters, infografías, y otros materiales impresos que aborden temas como la alimentación balanceada, la importancia del ejercicio físico, la higiene personal, el bienestar mental, y el descanso adecuado. La iniciativa busca mejorar el entorno de aprendizaje y promover conductas saludables entre los estudiantes.
Fechas de ejecución.		Todo el año
Responsables		Equipo Plan de Vida Saludable
Recursos necesarios para implementación		Afiches impresos.
Medios de Verificación.		Diseño de afiches en digital. Lista de recepción firmada por profesores jefes. Fotografías.

Acción	Nombre	Clases para implementar en la asignatura de Orientación que respondan a objetivos ministeriales relacionados con temáticas del Plan
	Descripción	Desarrollo e implementación de clases específicas dentro de la asignatura de orientación, alineadas con los objetivos ministeriales y centradas en la promoción de hábitos de vida saludable. Estas clases están diseñadas para proporcionar a los estudiantes conocimientos y habilidades prácticas sobre cómo llevar una vida sana y equilibrada, abarcando temas como la alimentación, el ejercicio físico, la higiene personal, la salud mental y el descanso adecuado, además de las consecuencias negativas que tiene llevar una
Fechas de ejecución.	Primer semestre	
Responsables	Equipo Plan de Vida Saludable Equipo Formación Profesores Jefes	
Recursos necesarios para implementación	Equipo multimedia (computador, proyector, parlantes) Fotocopias.	
Medios de Verificación.	Ppt de las clases. Guías Planificación Fotografías	

Acción	Nombre	Concurso para promover hábitos de vida saludable.
	Descripción	Esta actividad es para involucrar a los estudiantes y sus familias en la promoción de hábitos saludables a través de la creatividad y el arte. Los estudiantes crearán videos que aborde la dimensión: hábitos alimenticios El objetivo es fomentar la reflexión sobre la importancia de un estilo de vida saludable y proporcionar una plataforma para que los estudiantes expresen sus ideas y conocimientos sobre estos temas.
Fechas de ejecución.	Segundo semestre	
Responsables	Equipo Plan de Vida Saludable	
Recursos necesarios para implementación	Financiamiento para premios	
Medios de Verificación.	Bases de concurso Fotografías Afiche de promoción de la actividad	

Acción	Nombre	Charla de higiene bucal para primer ciclo de enseñanza básica
	Descripción	La actividad está dirigida a estudiantes del primer ciclo de enseñanza básica con el objetivo de enseñarles la importancia del cuidado dental y cómo mantener una buena salud bucal. La actividad incluirá una presentación interactiva, demostraciones prácticas y actividades lúdicas para asegurar que los niños comprendan y adopten hábitos de higiene bucal adecuados desde temprana edad.
Fechas de ejecución.		Segundo semestre
Responsables		Equipo Plan de Vida Saludable
Recursos necesarios para implementación		Facilitador con experiencia y conocimientos sobre salud bucal. Presentación multimedia (proyector, computadora, pantalla). Kits de higiene bucal (cepillos de dientes, pastas dentales). Folletos informativos para los padres.
Medios de Verificación.		Ppt Lista de participantes Fotografías Documentos que respalden pago de profesional Documentos que respalden la compra de los kits de higiene.

Acción	Nombre	Boletín Informativo sobre hábitos saludables para la comunidad educativa a través de plataforma Instagram oficial del colegio y reunión de apoderados.
	Descripción	El boletín corresponde a publicación periódica diseñada para informar a la comunidad educativa sobre el plan de hábitos saludables y las acciones implementadas para promover el bienestar de los estudiantes. Este boletín podría incluir artículos educativos, consejos prácticos, entrevistas con expertos, testimonios de estudiantes y padres, y actualizaciones sobre las actividades relacionadas con el plan. El objetivo es crear conciencia y fomentar la participación activa de toda la comunidad en la promoción de hábitos de vida saludables a través de Instagram y reuniones de apoderados.
Fechas de ejecución.		Primer semestre y segundo semestre
Responsables		Equipo Plan de Vida Saludable
Recursos necesarios para implementación		Equipo multimedia (computador, impresora) Fotocopiadora y hojas.
Medios de Verificación.		Boletín digital Videos/fotografías de la entrega.

Acción	Nombre	Campaña de promoción de la higiene a través de buenas prácticas, para la prevención de enfermedades.
	Descripción	La campaña está diseñada para educar y concientizar a la comunidad escolar sobre la importancia de mantener buenas prácticas de higiene para prevenir enfermedades. La campaña incluirá una serie de actividades y materiales educativos que aborden diversos aspectos de la higiene personal y colectiva, tales como el lavado de manos, la higiene dental, higiene personal y la limpieza de espacios comunes. El objetivo es fomentar hábitos higiénicos que contribuyan a una mejor salud y bienestar de todos los miembros de la comunidad escolar.
Fechas de ejecución.	Segundo semestre	
Responsables	Equipo Plan de Vida Saludable	
Recursos necesarios para implementación	Materiales para la creación de posters, folletos e infografías. Equipos audiovisuales para la proyección de videos y presentaciones. Productos de higiene (jabón, gel antibacterial, cepillos de dientes, etc.).	
Medios de Verificación.	Planificación de la actividad. Videos/fotografías de las actividades	

Acción	Nombre	Campaña para incentivar el consumo de agua
	Descripción	La está diseñada para promover hábitos de hidratación saludable entre los estudiantes, resaltando los beneficios del consumo regular de agua para la salud y el rendimiento académico. La campaña incluirá una serie de actividades educativas, desafíos, y la instalación de puntos de hidratación en el patio de la escuela. El objetivo es aumentar la ingesta diaria de agua entre los estudiantes y fomentar una cultura de hidratación saludable.
Fechas de ejecución.	Segundo semestre	
Responsables	Equipo Plan de Vida Saludable	
Recursos necesarios para implementación	Materiales para la creación de posters, folletos e infografías. Equipos audiovisuales para la proyección de videos y presentaciones. Dispensadores de agua. Botellas de agua reutilizables.	
Medios de Verificación.	Planificación de la actividad. Videos/fotografías de las actividades	

OBJETIVO 2: CREAR UN ENTORNO ESCOLAR Y FAMILIAR QUE FAVOREZCA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y LA PRÁCTICA FRECUENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Acción	Nombre	Participar de campeonatos deportivos en recreos regalando alimentación saludable e hidratación.
	Descripción	Acompañar en determinadas fechas del campeonato organizado por el CEE con un stand donde se regalará alimentación saludable a los estudiantes como: frutas, frutos secos, etc. Además de hidratación.
Fechas de ejecución.		1ra fecha en el primer semestre y 2da fecha en el segundo semestre
Responsables		Equipo plan de vida saludable.
Recursos necesarios para implementación		Equipos y materiales deportivos (balones, redes, conos, etc.). Materiales promocionales (posters, volantes). Personal de apoyo (árbitros, jueces, organizadores). Premios y reconocimientos (medallas, trofeos, certificados).
Medios de Verificación.		Planificación de la actividad. Videos/fotografías de las actividades

Acción	Nombre	Recreos Activos: Actividades y Desafíos Lúdicos para Estudiantes de todos los Niveles Educativos
	Descripción	Recreos Activos es una iniciativa diseñada para transformar los tiempos de recreo en oportunidades para la actividad física y el desarrollo social a través de juegos y desafíos lúdicos. Esta actividad busca involucrar a estudiantes de todos los niveles educativos en actividades divertidas y dinámicas que promuevan la actividad física, el trabajo en equipo y la creatividad. Los recreos activos incluirán una variedad de juegos organizados, estaciones de desafíos y competiciones amistosas que se realizarán en los patios y áreas comunes de la escuela. Esta actividad es en colaboración con el Programa Elige Vivir Sano de la comuna de Cerro Navia.
Fechas de ejecución.		Segundo Semestre
Responsables		Equipo Plan de Vida Saludable Programa Elige Vivir Sano de Cerro Navia
Recursos necesarios para implementación		Equipos deportivos (balones, cuerdas, conos, etc.). Materiales para estaciones de desafíos (hojas, lápices, etc). Materiales promocionales (posters, volantes). Espacios adecuados en el patio y áreas comunes.
Medios de Verificación.		Planificación de la actividad. Videos/fotografías de las actividades

Acción	Nombre	Realizar una minuta de alimentación de recomendación a los padres y apoderados.
	Descripción	A través de la entrega de material se busca proporcionar a los padres y tutores información relevante y práctica sobre cómo fomentar estilos de vida saludables en sus hijos. Este material se presentará y distribuirá durante las reuniones de apoderados, con el objetivo de educar y empoderar a las familias para que puedan apoyar y promover hábitos saludables en casa. Los temas abordados incluirán nutrición balanceada, la importancia de la actividad física, el bienestar emocional, y la higiene personal.
Fechas de ejecución.	Primer Semestre	
Responsables	Equipo Plan de Vida Saludable Programa Elige Vivir Sano de Cerro Navia	
Recursos necesarios para implementación	calendario de minuta en papel. Recursos digitales (videos, ppt, etc.) para distribuir el material por correo electrónico.	
Medios de Verificación.	Material digital Lista de asistentes a las reuniones de apoderados. Videos/fotografías de las actividades	

Acción	Nombre	Socialización de Información sobre Etiquetado Nutricional y Alimentos Altos en Sellos
	Descripción	Es una iniciativa educativa diseñada para aumentar la conciencia y comprensión entre estudiantes y apoderados sobre la importancia del etiquetado nutricional y los riesgos asociados con el consumo de alimentos altos en sellos. La actividad incluye la distribución de materiales educativos que expliquen cómo leer las etiquetas de los alimentos y tomar decisiones informadas para una alimentación saludable.
Fechas de ejecución.	Segundo Semestre	
Responsables	Equipo Plan de Vida Saludable	
Recursos necesarios para implementación	Afiches Folletos	
Medios de Verificación.	Material digital Videos/fotografías de las actividades	

Acción	Nombre	Ventas Saludables a cargo de todos los niveles educativos del colegio
	Descripción	Corresponde a una actividad que reúne a los padres y familia de todos los niveles educativos para vender alimentos y/o preparaciones saludables durante un recreo. Esta actividad tiene como objetivo promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes, mientras se fomenta la colaboración y participación activa de la comunidad educativa. Los alimentos a vender incluirán opciones nutritivas, como frutas, ensaladas, y otras preparaciones que cumplan con criterios compartidos con cada directiva de curso.
Fechas de ejecución.	Desde Mayo en adelante.	
Responsables	Equipo Plan de Vida Saludable Subcentros de Padres y Apoderados Profesores Jefes.	
Recursos necesarios para implementación	Mesas plegables Manteles Toldo Alcohol gel Poleras	
Medios de Verificación.	Instructivo con alimentos que se pueden vender. Calendario de ventas. Afiche de promoción de la venta. Fotos y videos.	

OBJETIVO 3: REALIZAR UN MONITOREO ANTROPOMÉTRICO A LOS ALUMNOS DE ENSEÑANZA PARVULARIA, BÁSICA Y MEDIA, EN EL QUE SE ORIENTARÁ EL SEGUIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, A TRAVÉS DE EVALUACIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL.

Acción	Nombre	Evaluación de estado nutricional y físico de los estudiantes de preescolar, enseñanza básica y enseñanza media (Tamizaje)
	Descripción	Actividad que será realizada en colaboración con el Programa Elige Vivir Sano de la comuna de Cerro Navia. Está diseñada para evaluar la salud nutricional y física de los estudiantes de todos los niveles educativos, desde preescolar hasta enseñanza media e implica la realización de mediciones y pruebas estandarizadas para identificar posibles problemas de salud y nutrición. El objetivo es obtener un panorama claro del estado de salud de los estudiantes, detectar tempranamente cualquier irregularidad y promover intervenciones adecuadas para mejorar su bienestar general, ya que los casos de mayor riesgo serán derivados al programa.
Fechas de ejecución.	Desde Mayo en adelante.	
Responsables	Equipo Plan de Vida Saludable Área de Educación Física Programa Elige Vivir Sano de la comuna de Cerro Navia	
Recursos necesarios para implementación	Equipos de medición (balanzas, estadiómetros, cintas métricas). Formulario con autorización de los padres. Profesionales de la salud del Programa Elige Vivir Sano.	

Medios de Verificación.	Fotos y videos. Autorización firmada por los padres Planificación de la actividad Calendario Informes con el registro de cada estudiante.
--------------------------------	--

Acción	Nombre	Reporte a familias con peso y talla de su hijo/a, comparados con índices de talla y peso adecuados.
	Descripción	Se compartirá con las familias la información recogida por el Programa Elige Vivir Sano en el tamizaje. El informe incluirá las mediciones de peso y talla del estudiante, comparadas con los índices de talla y peso adecuados para su edad y género. El objetivo es informar a las familias sobre el desarrollo físico de sus hijos, identificar posibles problemas de salud y ofrecer recomendaciones para mejorar su estado nutricional y general.
Fechas de ejecución.		Segundo semestre
Responsables		Equipo Plan de Vida Saludable Programa Elige Vivir Sano de la comuna de Cerro Navia
Recursos necesarios para implementación		Computador e impresora para crear los informes.
Medios de Verificación.		Fotos y videos. Informes de composición corporal individual. Evidencia del envío de los informes (correo electrónico)