

EQUIPO DIRECTIVO Y DOCENTES

Promovamos hábitos de vida saludable en nuestros estudiantes

Los hábitos de vida saludable son todas las conductas relacionadas con la salud que asumimos como propias y que afectan positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Estos hábitos son asimilados durante los primeros años de vida, por eso la importancia de desarrollarlos tempranamente en los niños y las niñas.



Algunos hábitos de vida saludable:

- Tomar agua.
- Realizar actividad física.
- Mantener rutinas de sueño apropiadas.
- Tener una higiene personal adecuada.
- No fumar, no consumir alcohol ni drogas.



Recomendaciones para directivos

- Crear una cultura de la actividad física con actividades extraprogramáticas, recreos activos y otras.
- Incentivar la alimentación saludable en los recreos, crear espacios adecuados para la alimentación, puntos de hidratación, etc.
- Informar y trabajar en conjunto con las familias con iniciativas como pautas educativas, colaciones saludables, etc.



Recomendaciones para docentes

- Enseñar los conceptos básicos sobre alimentación equilibrada, actividad física, sueño reparador, higiene personal, y reforzarlos con frecuencia.
- Enfatizar en los contenidos curriculares que tengan relación con el desarrollo de una vida saludable.
- Fomentar que la clase de Educación Física sea con actividades físicas y acondicionamientos, promoviendo contenido de interés de los estudiantes.



Es importante intencionar la formación de los estudiantes con herramientas para cuidar su bienestar físico y emocional.