



ESCUELA ESPECIAL DE LENGUAJE LAS AMÉRICAS

# **PROYECTO VIDA SALUDABLE AÑO 2026**

DESDE LA PRE-BASICA PENSANDO EN LA UNIVERSIDAD DE TUS HIJOS



## INTRODUCCIÓN

Desde hace varios años en nuestro país se ha visto un aumento en las enfermedades crónicas y la mayor parte de ellas son patologías vinculadas a la alimentación y vida sedentaria, destacándose el aumento de la obesidad y sobre peso en las diferentes edades. Es por esto que el tema es abordado en Consejo Escolar, ya que según los lineamientos de nuestro PEI este es un tema relevante que puede afectar **la salud física y psíquica del niño/a**. Muchos niños y niñas obesos son víctimas de burlas en el colegio, lo que en ocasiones los hace desear pasar desapercibidos. Esto merma su autoestima, lo que puede afectar su desempeño escolar, de esta manera nos hace partícipe a toda la comunidad educativa fomentando un trabajo en equipo, donde nos permite detectar la problemática, plantear objetivos y elaborar estrategias a trabajar en un clima saludable, en función al mejoramiento de los aprendizajes de nuestros párvulos del Grupo Educativo CIECC.

Como Institución Educativa nos hemos propuesto trabajar en el proyecto “VIDA SALUDABLE”, el cual será planificado por el área de Convivencia Escolar y a su vez será el encargado de llevarlo a cabo con sus respectivos representantes para el desarrollo óptimo de las actividades planteadas.



## **FUNDAMENTACIÓN**

La reforma curricular, a través de las Bases Curriculares de la Educación Parvularia, promueven el desarrollo integral del niño y la niña, planteando en el ámbito de Formación Personal y Social, aprendizajes esperados referidos a la capacidad de incorporar gradualmente algunas prácticas saludables, normas básicas de autocuidado y bienestar, relativas a los ámbitos de alimentación e higiene personal.

Por lo mencionado anteriormente nuestra institución educativa busca contribuir a la formación integral del niño/a en edad preescolar y a su vez promover el intercambio de situaciones de aprendizaje y vivencias, que ayuden a afianzar el crecimiento y desarrollo de nuestros párvulos potenciando la vida saludable para el logro de los aprendizajes.

En términos generales, la nutrición saludable debe formar parte integral de la vida diaria de las personas y especialmente de los niños/as, contribuyendo a su bienestar fisiológico, mental y social. El bienestar nutricional se logra consumiendo alimentos que son parte de una dieta equilibrada que contiene la cantidad adecuada de nutrientes según los requerimientos de nuestro organismo acompañado con la realización de ejercicio físico, este último hace referencia a la acción motriz que implica el uso de nuestra musculatura para mover el cuerpo y que demanda un gasto energético. Es por esto que la actividad física en esta etapa de la vida, es fundamental posibilitando que los niños/as puedan: Crecer sanos, cultivar la mente, mejorar el carácter de los niños/as, tener huesos y músculos más fuertes, gastar energía, aprender movimientos cada vez más complejos, desarrollar más control y



confianza con el propio cuerpo y así ser más hábiles, aumentar la flexibilidad y coordinación psicomotora, divertirse y pasarlo bien, compartir y hacer más amigos, instalar el hábito de la actividad física como parte de las actividades cotidianas, sentirse a gusto consigo mismo y con los demás, hacer en forma regular actividades de relajación que entregarán mayor capacidad de concentración. Por lo tanto, todo lo indicado se entrelaza de alguna u otra forma para promover la vida saludable.

Cabe destacar que una vida saludable nos ayuda a tener equilibrio en nuestro cuerpo “cuerpo sano y mente sana”. En este proyecto se pretende concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.

De esta manera es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad a temprana edad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una **orientación adecuada y oportuna** a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños/as, en relación a ¿qué? y ¿cómo? hacer para promover la enseñanza-aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud, es así como la responsabilidad recae tanto en los padres como en los maestros, convirtiéndose en los encargados de brindar a nuestros estudiantes los conocimientos y las prácticas de estilos de vida saludable



para el resto de sus vidas , previniendo desde sus inicios de escolaridad la obesidad infantil y problemas de salud.

## **DESCRIPCIÓN**

Este proyecto está basado en las propuestas ministeriales y a su vez ligado con los lineamientos de nuestro Proyecto Educativo Institucional, el cual busca desarrollar habilidades y actitudes en el cuidado de la salud en los estudiantes y en sus familias, orientando el trabajo en los ámbitos de la alimentación saludable, la actividad física, desarrollo personal y convivencia.

## **OBJETIVOS GENERALES**

**Estimular y promover** entre los niños/as el aprendizaje en relación a los estilos de vida saludable. De esta forma motivar a los niños/as y familias en el cambio de hábitos no saludables por hábitos saludables, ya que les permitirá desarrollar un pensamiento crítico, equilibrado y creativo.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Motivar el interés de los niños y niñas por el cuidado de su salud e higiene personal, facilitando la práctica de ellos en la escuela.
2. Promover y desarrollar en los niños/as la autoestima necesaria para crecer sanos y saludables.
3. Conocer la importancia que nos brindan los nutrientes que necesita nuestro cuerpo.



4. Valorar los beneficios que una alimentación sana aporta a nuestra salud y mente.
5. Fomentar actividades de alimentación saludable. (colación saludable)
6. Motivar a los estudiantes a participar en las Actividades deportivas.
- 7.- Leer diversos cuentos relacionados a la alimentación saludable, actividad física y cuidado personal.
- 8.-Implementar talleres de arte y clases de educación física.

### **ESTRATEGIAS**

- 1.- Promover la participación de la comunidad educativa escolar con actividades deportivas.
- 2.- Charlas de profesionales de la salud para los niños/as sobre la salud bucal.
- 3.- Charlas de profesionales de la salud sobre la nutrición y la alimentación saludable para padres y apoderados.
- 4.-Proponer a los padres y apoderados una colación saludable para sus hijos.
- 5- Realizar talleres con los padres en reuniones respecto a la vida saludable.

### **CONTENIDOS:**

#### **Conceptuales:**

- Funciones de los alimentos (Minuta de colación)
- Alimentación equilibrada
- Cuidado de la higiene del cuerpo
- Cuidado de la salud bucal



-Fomentar actividad física

**Procedimentales:**

- Adquisición de vocabulario relacionado con los alimentos.

-Clasificación de los alimentos

- Elaboración de recetas típica saludables

-Colación saludable

-Clases de educación física (juegos y actividades pedagógicas)

-Maletín viajero

-Cuentos, taller de arte

-Jornadas deportivas

**Actitudinales:**

-Respeto por las normas básicas de alimentación.

-Interés por una alimentación sana

-Respetar el espacio y materiales

-Respetar turnos

-Tomar conciencia del cuidado del cuerpo



## CALENDARIO DE ACTIVIDADES

### ESTAMENTO ALUMNOS/AS

Actividad	<p>Se les da a conocer a los niños y niñas la minuta de colación saludable, además se debe dejar un registro en la sala de clases a la vista de ellos, para ser recordada todos los días mediante un panel.</p> <p>Esta información debe ser enviada a los padres y/o apoderados.</p> <p>Confección del panel: tercera semana de marzo</p> <p>Recordatorio: todo el año en periodo de colación</p>
Duración	Marzo a diciembre
Registro	<p>-Planificación permanente en periodo de alimentación (colación), en marzo debe registrarse la confección del panel de colación saludable.</p> <p>-Anexar evidencia fotográfica.</p>

Actividad	<p>Realizar experiencias de aprendizajes que ayuden y motiven a los niños/as a desarrollar el área físico - motriz, social, psicológico y cognoscitivo, en una forma armoniosa e integral, motivándolos a llevar una vida saludable.</p>
Duración	<p>Un bloque a la semana en educación física (durante todo el año escolar)</p> <p>Gala deportiva (última semana de noviembre)</p> <p>Unidad didáctica: Conocer partes del cuerpo humano y sus cuidados (30 de marzo al 24 de abril) se trabaja de forma transversal en las diferentes áreas del aprendizaje</p>
Registro	<p>-Planificación variable (Educación Física)</p> <p>-Informe técnico (gala deportiva)</p>



Actividad	<b>Celebrar el día de la Actividad Física:</b> Consideramos importante promover en el espacio educativo la actividad física a través del juego, el deporte y la recreación, contribuyendo a la formación de hábitos para una vida activa y saludable, enfatizando en la calidad de la enseñanza para fortalecer un aprendizaje integral e inclusivo. (06 abril) Actividades a realizar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Baile entretenido, circuitos y trotes</li><li>• La importancia de hidratarse consumiendo agua.</li></ul>
Duración	Cada Docente debe realizar una planificación permanente individual para el último bloque el día 06 de abril, en concordancia con la efeméride del día de la actividad física.
Registro	-Planificación Permanente individual -Informe técnico y anexar evidencia fotográfica

Actividad	Visita de enfermeras del consultorio área bucal: se gestiona la visita de enfermeras para trabajar con los párvulos la necesidad de cuidar sus dientes y los beneficios que trae para el ser humano en un futuro. Esta actividad será coordinada por el área de convivencia escolar.
Duración	Un bloque en el mes de mayo (coordinado por convivencia escolar)
Registro	-Planificación permanente individual -Las docentes deben realizar un informe técnico a nivel de institución y anexar evidencia fotográfica.



## **ESTAMENTO FAMILIA**

Actividad	Charla educativa de nutricionista: se gestiona la visita de un profesional de la salud “nutricionista”, con la finalidad de orientar a los padres y/o apoderados con el tema que hoy en día preocupa a nuestra sociedad “obesidad infantil” y sedentarismo. Esta actividad será coordinada por el área de convivencia escolar.
Duración	Una hora (octubre)
Registro	-El profesional debe dejar por escrito un informe de la actividad realizada -Registro de participantes -Las docentes deben realizar un informe técnico a nivel de institución y anexar evidencia fotográfica

Actividad	Yoga en Familia: Nos permite mejorar el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas, los ayuda a crecer fuertes y flexible, mejora la capacidad de atención, concentración y contribuye al equilibrio de sus emociones. Realizar esta actividad en familia fomenta los lazos afectivos en concordancia con convivencia escolar
Duración	Noviembre
Registro	-Planificación variable, esta será entregada por el área de convivencia escolar. -Informe técnico y anexar evidencia fotográfica



## **ESTAMENTO COMUNIDAD**

Actividad	Educar a nuestra comunidad "vida saludable: se invita a los párvulos a realizar trípticos (participación: institución y alumnos/as), collage, dibujos, etc en relación al cuidado de nuestro cuerpo (alimentación, sedentarismo, cuidado bucal, realización de ejercicios), para ser pegados en negocios y en los alrededores del establecimiento con la finalidad de educar a nuestra comunidad, se integra al centro general de padres para su distribución
Duración	Se realizará la confección del material durante el 27 de julio al 07 de agosto, siendo trabajado de forma transversal con unidad de aula "Alimentación y nutrición saludable"  Se solicitará al centro general de padres pegar los afiches confeccionados por los alumnos/as en nuestra comunidad
Registro	-Las docentes deben realizar un informe técnico a nivel de institución y anexar evidencia fotográfica.