

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

### Contribución de la familia para la adquisición de hábitos saludables


**Dirigido a:**

Padres y apoderados de todos los ciclos.


**Facilitador:**

Profesores jefes, equipo de apoyo, jefes de áreas de asignaturas asociadas (Ciencias Naturales, Educación Física, Orientación u otras).


**Objetivo:**

Concientizar y reconocer el rol de la familia en los hábitos saludable.


**Descripción:**

Se presentarán las tres dimensiones del indicador de Hábitos de vida saludable y la influencia de estas en el desarrollo de la infancia y la adolescencia. Además, se verá su impacto en la salud y el rendimiento académico, y la importancia de la familia en el desarrollo de los hábitos de vida saludable.


**Momento sugerido para su aplicación:**

Reunión de Padres y apoderados, talleres presenciales, talleres online.


**Acción transversal complementaria:**

Se recolecta información sobre las barreras y dificultades que poseen las familias respecto a trabajar los hábitos de vida saludable.


**Duración sugerida:**

60 minutos.


**Ideas fundamentales:**

La consolidación de los hábitos de vida saludable se constituye como una variable determinante en el proceso de desarrollo de los estudiantes, la falta de fortalecimiento de estos, no tan solo podrán repercutir en la adquisición de alguna enfermedad metabólica, sino que también, en lo emocional y social (Liria, 2012; Macías, Gordillo & Camacho, 2012). La familia constituye una de las variables más poderosas al momento de determinar la adquisición de hábitos en las personas, donde los alimentos y los estilos de vida activos se adquieren en base a la imagen que los estudiantes poseen en la casa. Por mucho esfuerzo que realice el establecimiento en generar estrategias de colación saludable o acciones para reducir el sedentarismo o el tiempo frente pantalla, estos no tendrán impacto real si no es acompañado por acciones concretas que realice la familia (Arriscado, Muros, Díaz & Dalmau, 2015). Los espacios de diálogos de los apoderados de un mismo curso pueden resultar realmente efectivos al proponer metas y estrategias según las particularidades del grupo. Esto resulta clave desde la teoría transteorética del cambio de la conducta donde los mismos estudiantes compartan metas y acciones concretas para consolidar los cambios de hábitos (Álvarez, 2008).

\* Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como “los niños”, “los padres”, “los hijos”, “los apoderados”, “profesores” y otros que refieren a hombres y mujeres.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



### Contribución de la familia para la adquisición de hábitos saludables



#### Materiales:

- Anexo 1: Propuestas para mejorar los hábitos de alimentación y vida activa.
- Anexo 2: Acciones mancomunadas entre Escuela-Familia.
- Presentación.
- Papelógrafo.



#### Recursos complementarios:

- KidsHealth. (s.f). Una alimentación saludable. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/habits.html>
- Mineduc. (2020). Familia. Viviendo en familia esta cuarentena creando nuestras propias rutinas y hábitos. Disponible en: [https://www.curriculumnacional.cl/estudiante/621/articles-176662\\_recurso\\_pdf.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/estudiante/621/articles-176662_recurso_pdf.pdf)



#### Referencias:

- Álvarez, C. (2008). Teoría transteorética de cambio de conducta: herramienta importante en la adopción de estilos de vida activos. MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 5(1).
- Arriscado, D., Muros, J., Díaz, M., & Dalmau, J. (2015). ¿Influye la promoción de la salud escolar en los hábitos de los alumnos? Anales de Pediatría: Publicación Oficial de la Asociación Española de Pediatría (AEP), 83(1), 11-18.
- Consejería de Sanidad, Junta de Castilla y León. (2017). La familia, clave en la alimentación saludable. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable/familia-clave-alimentacion-saludable>
- Liria, R. (2012). Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 29, 357-360.
- Macias, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista chilena de nutrición, 39(3), 40-43.

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



## Contribución de la familia para la adquisición de hábitos saludables

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

#### Inicio (10 min)

1. A modo de introducción, realice una **lluvia de ideas** con las siguientes preguntas:
  - **¿Cuál será la importancia de desarrollar hábitos de vida saludable?**
  - **¿Qué estamos haciendo en nuestro hogar para estimular los hábitos de vida activa, alimenticios y de autocuidado de nuestro hijo?**
  - **¿Cuál es mi rol como padre o apoderado en la consolidación de hábitos saludables?.**

#### Desarrollo (40 min)

1. Presenta las **tres dimensiones** del indicador de **Hábitos de Vida Saludable**: Hábitos alimenticios, Hábitos de vida activa y Hábitos de autocuidado, haciendo hincapié en el rol de la familia y el establecimiento para su consolidación en la niñez y adolescencia.

HÁBITOS ALIMENTICIOS	HÁBITOS DE VIDA ACTIVA	HÁBITOS DE AUTOCUIDADO
Considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes relacionadas con la alimentación, y sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.	Considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes relacionadas con un estilo de vida activo, y también sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.	Considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes relacionadas con la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y, asimismo, sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.

2. Invítalos a **formar grupos** de 4 a 6 integrantes. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado. Promueve que trabajen en reconocer **estrategias cotidianas** para **establecer hábitos de vida activa y alimenticios** que se apliquen en el **hogar y en el establecimiento**, como puede ser, generar colaciones saludables, alimentación equilibrada y horarios de comidas, entre otras. (Pueden usar como referencia el Anexo 1).
3. Luego, invítalos a incorporar **estrategias conjuntas o mancomunadas** de actividades que puede realizar el establecimiento en conjunto con los apoderados, con la intención de generar un **grado de pertinencia** a las propuestas presentadas. Estas deben ser de **fácil ejecución** y que sean **viabiles** según las **realidades familiares** y del establecimiento. (Pueden usar como referencia el Anexo 2).
4. Finalmente, en un plenario, solicita a un integrante de cada grupo que **exponga sus propuestas** sobre las estrategias cotidianas para la generación de hábitos en los estudiantes. Para terminar, anótalas en un papelógrafo, de manera que queden establecidas y a la vista de todos.



## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

### Contribución de la familia para la adquisición de hábitos saludables

#### Cierre ( 10 min)

1. Solicita que los asistentes **establezcan un compromiso** de continuidad de las propuestas realizadas. Para consolidar este compromiso, pueden considerar:
  - Construir un recetario comunitario
  - Realizar una cooperativa para compras de alimentos saludables.
  - Proponer idea de realizar trueques o intercambios.Estos compromisos se deberán plasmar en un papelógrafo, en una carta Gantt, entre otros. Así también, otra opción es compartir el resultado del plenario a los correos electrónicos y guros de whatsapp

#### SEGUIMIENTO

- Se sugieren dos acciones de seguimiento de la presente propuesta:
  - Generar consultas de modo semanal o quincenal a los estudiantes sobre acciones concretas que hayan generado cambios en sus hogares o en el establecimiento.
  - Generar consultas mensuales a apoderados, donde reporten el nivel de avance de las propuestas declaradas. En el caso de ser posible, se pueden utilizar formularios en línea, para facilitar la respuesta a apoderados como el análisis en el establecimiento.

#### MODALIDAD ONLINE

- El taller se divide en dos momentos:
  - La fase expositiva, en donde se sensibiliza a los padres y apoderados sobre las consecuencias de la falta de hábitos saludables en la edad de escolarización.
  - La fase de trabajo, en donde solicita a los padres y apoderados que declaren acciones concretas para garantizar hábitos de vida activa y alimenticios de sus estudiantes.



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Contribución de la familia para la adquisición de hábitos saludables

### ANEXOS

#### Anexo 1

Propuestas para mejorar los hábitos de alimentación y vida activa

<b>NOMBRE</b>	
<b>ASIGNATURA</b>	
<b>FECHA</b>	

Acciones para el fomento de **HÁBITOS ALIMENTICIOS** en el **HOGAR**

Acciones para el HOGAR	¿Por qué lograría mejorar los HÁBITOS ALIMENTICIOS?



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Contribución de la familia para la adquisición de hábitos saludables

---

### ANEXOS

#### Anexo 1 Propuestas para mejorar los hábitos de alimentación y vida activa

Acciones para el fomento de **HÁBITOS DE VIDA ACTIVA** en el **HOGAR**

Acciones para el HOGAR	¿Por qué lograría mejorar los HÁBITOS DE VIDA ACTIVA?



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Contribución de la familia para la adquisición de hábitos saludables

---

### ANEXOS

#### Anexo 1 Propuestas para mejorar los hábitos de alimentación y vida activa

Acciones para el fomento de **HÁBITOS ALIMENTICIOS** en el **ESTABLECIMIENTO**

Acciones para el ESTABLECIMIENTO	¿Por qué lograría mejorar los HÁBITOS ALIMENTICIOS?



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Contribución de la familia para la adquisición de hábitos saludables

---

### ANEXOS

#### Anexo 1 Propuestas para mejorar los hábitos de alimentación y vida activa

Acciones para el fomento de **HÁBITOS DE VIDA ACTIVA** en el **ESTABLECIMIENTO**

Acciones para el ESTABLECIMIENTO	¿Por qué lograría mejorar los HÁBITOS DE VIDA ACTIVA?

