2026

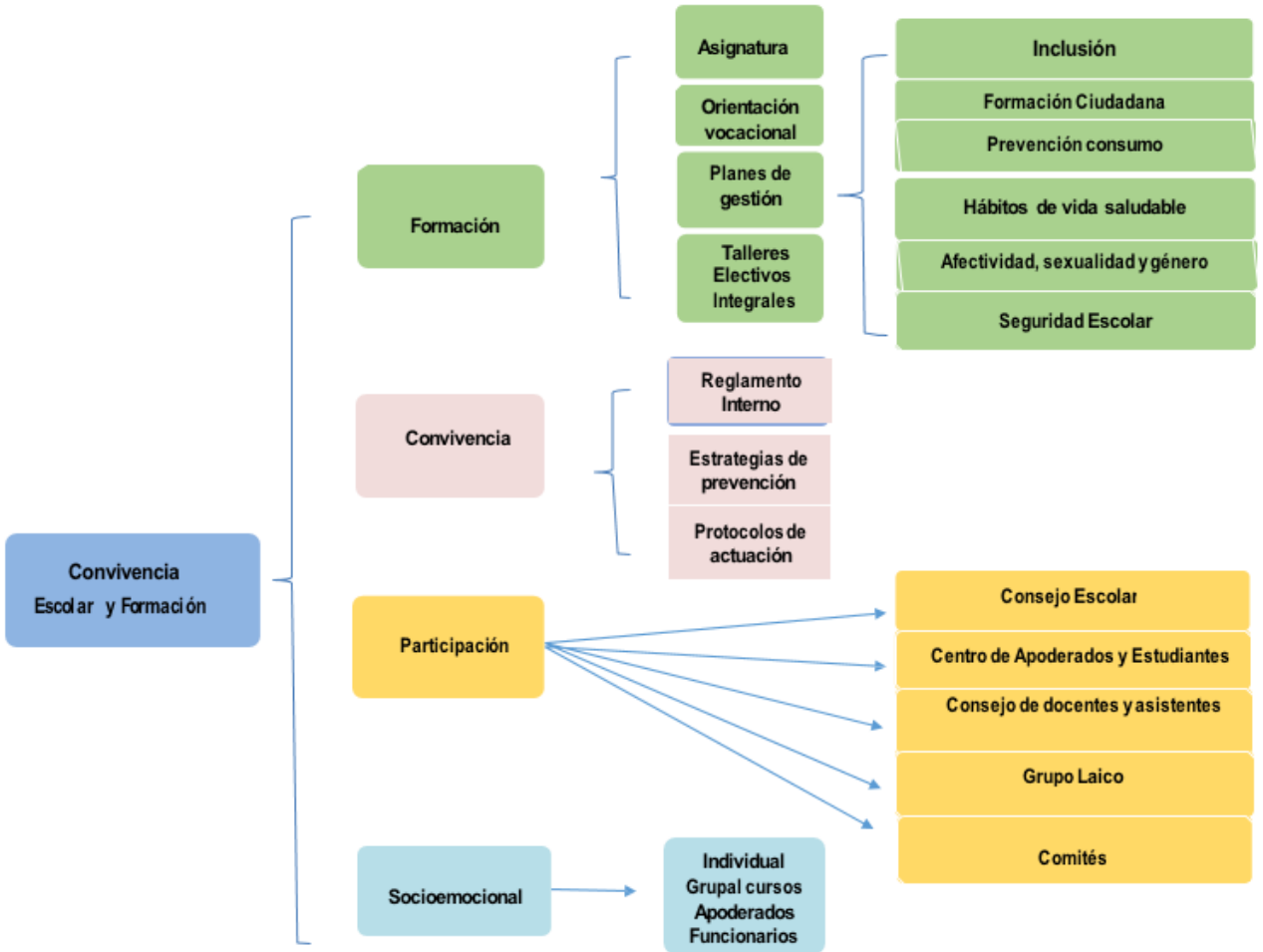
Plan de fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludable

Área de Gestión: Convivencia Educativa

ÍNDICE DE CONTENIDO

Marco estructural del área de Convivencia Educativa	3
Introducción	4
Importancia del plan	6
Marco Regulador	7
Vinculación con el PEI	9
Conceptualizaciones relevantes	10
Objetivos	12
Plan de trabajo	13
Recursos	18
Cronograma de actividades	19
Referencias	20

Marco estructural Convivencia Educativa y Formación



Introducción

La población mundial enfrenta actualmente altos índices de obesidad y sedentarismo, situación de la cual Chile no está ajeno. De acuerdo con antecedentes del Ministerio de Salud de Chile, la malnutrición por exceso continúa siendo uno de los principales problemas de salud pública del país. Datos del sistema de vigilancia nutricional señalan que alrededor de siete de cada diez personas mayores de 15 años presentan sobrepeso u obesidad, lo que evidencia la magnitud del problema y sus consecuencias para la salud de la población (Ministerio de Salud de Chile, 2024).

Asimismo, diversos informes del Ministerio de Salud indican que los hábitos alimentarios inadecuados y los bajos niveles de actividad física contribuyen significativamente al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Estas condiciones se encuentran estrechamente relacionadas con estilos de vida poco saludables, caracterizados por el sedentarismo y una alimentación poco equilibrada (Ministerio de Salud de Chile, 2023).

En el caso de la población infantil y adolescente, los datos también evidencian una situación preocupante. Informes del sistema de vigilancia nutricional del Ministerio de Salud muestran que una proporción importante de niños, niñas y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad desde edades tempranas, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas a lo largo de su vida. Esta situación refuerza la necesidad de implementar estrategias de promoción de estilos de vida saludables desde el sistema educativo (Ministerio de Salud de Chile, 2024).

Los hábitos de vida saludable corresponden a actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de las personas que los adquieren. La salud, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad. Bajo este enfoque, existe una estrecha relación entre el estado de salud de una persona y su estilo de vida, el cual se encuentra condicionado principalmente por sus hábitos de alimentación, la práctica de actividad física y las conductas de autocuidado (Organización Mundial de la Salud, 1946).

En este contexto se inserta el Plan de Fortalecimiento de Hábitos de Vida Saludable del Colegio Chillán, reconociendo que el entorno educativo constituye un espacio estratégico para promover y fortalecer prácticas que favorezcan el bienestar de los estudiantes y de la comunidad educativa en general. El establecimiento educacional permite coordinar, integrar e implementar diversas intervenciones orientadas a la promoción de la salud, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de los estudiantes y a fortalecer su desarrollo integral.

En este marco, el plan busca desarrollar distintas líneas de acción que respondan a las necesidades actuales de la realidad educativa, considerando además el contexto socio familiar del alumnado. El colegio, junto con la familia, constituye uno de los espacios más relevantes para promover el conocimiento, la motivación y las habilidades necesarias para adquirir y mantener comportamientos saludables a lo largo de la vida.

¿Por qué es importante este plan?

Desarrollar e implementar un plan para el fortalecimiento de los hábitos en el ámbito de la salud traerá consigo importantes aportes para la formación y el autocuidado de quienes constituyen el público objetivo del plan. Asimismo, de manera indirecta, contribuirá al bienestar de las familias y de toda la comunidad educativa.

Cuando se habla de prevención en el área de la salud, esta puede abordarse desde diferentes ámbitos, tales como las enfermedades infectocontagiosas, la detección precoz de problemas del desarrollo y la promoción de hábitos de vida saludable. Esta última constituye una estrategia preventiva muy relevante, ya que, según Faros (2014), actualmente nos encontramos en una época en la que las familias recepcionan de mejor manera las recomendaciones relacionadas con el cuidado de la salud de sus hijos e hijas, debido a que se encuentran más concientizadas e implicadas en su bienestar. Esto favorece que puedan eliminar hábitos nocivos y adquirir prácticas más saludables.

Asimismo, estos hábitos comienzan a desarrollarse desde los primeros meses de vida y se consolidan a lo largo de la infancia y la adolescencia. Por ello, resultan fundamentales para la formación de una persona saludable en todas sus dimensiones —espiritual, física, mental y social— y, en consecuencia, para la prevención de enfermedades en la edad adulta.

En Chile, cuatro de cada diez estudiantes presentan sobrepeso u obesidad, lo que sitúa a nuestro país frente a un desafío permanente en materia de salud pública. Por esta razón, generar instancias que promuevan la actividad física y la alimentación saludable en niños y niñas resulta fundamental. En este sentido, la educación cumple un rol primordial en la promoción del deporte y de los hábitos de vida saludable (Agencia de la Calidad de la Educación). Según el Mapa Nutricional 2024 de JUNAEB,

aplicado a las y los estudiantes de nivel Educación Inicial (pre kínder y kínder), 1° básico, 5° básico y 1° medio, y realizado de acuerdo a los estándares y referencias de la OMS 2006 y 2007, se reveló un leve aumento en la malnutrición por exceso -lo que abarca sobrepeso, obesidad y obesidad severa-, pasando de 50% en 2023 a 50,9% en 2024. Por otra parte, los estudiantes con peso normal disminuyeron en 0,4 puntos porcentuales, pasando de 43,8% a 43,4%, mientras que la malnutrición por déficit bajó de 6,2% a 5,7%, considerando el riesgo de desnutrición y la desnutrición. En el caso de nuestra región, se ubica en el tercer lugar de las que presentan mayor índice de sobrepeso, obesidad y obesidad severa entre sus estudiantes con un 55,5%.

Marco regulador

Para los establecimientos educacionales, la promoción de hábitos de vida saludable constituye un componente relevante de la calidad educativa. Estos se encuentran incorporados dentro de los requerimientos establecidos por la Ley N.º 20.529, que crea el Sistema de Aseguramiento de la Calidad de la Educación y establece mecanismos de evaluación y orientación para los establecimientos educacionales del país reconocidos oficialmente por el Estado. En este marco, la evaluación realizada por la Agencia de Calidad de la Educación considera, además de los resultados académicos, los denominados otros Indicadores de Calidad Educativa, los cuales entregan información relevante sobre distintas dimensiones del desarrollo de los estudiantes (Ministerio de Educación, 2011; Agencia de Calidad de la Educación, 2014).

Estos indicadores permiten a los establecimientos contar con información respecto a ámbitos fundamentales para la formación integral de los estudiantes, tales como el bienestar socioemocional, la participación, el clima de convivencia escolar y el desarrollo de hábitos de vida saludable. En este contexto, dentro de la dimensión de Formación y Convivencia Escolar de los Estándares Indicativos de Desempeño se establece que el equipo directivo y los docentes deben promover hábitos de vida saludable y prevenir conductas de riesgo entre los y las estudiantes. Para ello se recomienda implementar acciones sistemáticas

orientadas a la promoción del autocuidado, la actividad física, la alimentación saludable y la prevención de conductas de riesgo, contribuyendo al bienestar integral de los estudiantes (Agencia de Calidad de la Educación, 2014).

Por otra parte, el marco normativo nacional también considera la promoción de la alimentación saludable como un eje relevante para la protección de la salud de niños, niñas y adolescentes. En este sentido, la Ley N.º 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad surge como una política pública destinada a enfrentar las altas tasas de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles presentes en la población. Esta normativa establece, entre otras medidas, el etiquetado frontal de advertencia en los alimentos, con el objetivo de entregar información clara y visible a los consumidores, así como también regula la publicidad dirigida a niños, niñas y adolescentes y la venta de alimentos en establecimientos educacionales, restringiendo la comercialización de productos considerados altos en nutrientes críticos (Ministerio de Salud, 2012; Ministerio de Salud, 2015). De la misma manera, la Ley 20.670 tiene por objeto promover hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas, disminuyendo de esa manera los factores y conductas de riesgo asociados a enfermedades no transmisibles, como la hipertensión y obesidad. Esta Ley crea el Sistema Elige Vivir Sano que promueve la alimentación saludable y la actividad física, así como fomentar la vida en familia y al aire libre.

En este contexto, los establecimientos educacionales cumplen un rol fundamental en la promoción de entornos escolares saludables y en la formación de hábitos que favorezcan el bienestar de los estudiantes. De esta manera, y en coherencia con la normativa vigente y las orientaciones de las políticas públicas en materia de educación y salud, el Colegio Chillán desarrolla el presente Plan de Fortalecimiento de Hábitos de Vida Saludable, con el propósito de promover estilos de vida saludables y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes.

Vinculación con el PEI

Desde una perspectiva más global, el PEI constituye una herramienta que posibilita un proceso de cambio social y una carta de presentación de la institución ante la comunidad, en la cual se explicitan sus principios y valores académicos y morales, así como los procesos de trabajo que se desarrollarán para alcanzarlos. Este documento otorga identidad, personalidad y autonomía a la institución, permitiéndole gestionar y articular los distintos procesos orientados a plasmar su visión de una educación de calidad (Proyecto Educativo Institucional Colegio Chillán [PEI], 2023).

El Proyecto Educativo Institucional vigente, establece objetivos estratégicos por cada área de gestión. En el área de Convivencia Escolar se destacan los siguientes:

1. **Potenciar las áreas artística, deportiva, cultural, ética y ciudadana** de todos los estudiantes en un período de cuatro años, a través del desarrollo de políticas, procedimientos y programas liderados por el equipo de convivencia escolar y docentes, cuyo propósito sea fortalecer el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes.
2. **Promover un ambiente de buena convivencia escolar**, mediante el cumplimiento de las normativas institucionales, la implementación de estrategias de prevención y la ejecución de procedimientos anuales desarrollados por directivos, docentes y asistentes de la educación, en favor del bienestar y la seguridad de todos los miembros de la comunidad educativa.
3. **Fortalecer anualmente la participación de la comunidad educativa**, a través de distintas instancias, procesos y espacios de representación de los diferentes estamentos, liderados por el equipo directivo, el equipo de convivencia

escolar y los profesores jefes, con el fin de favorecer la toma de decisiones, la identidad institucional, el compromiso y la comunicación efectiva de la información.

4. **Fortalecer, en un período de cuatro años, el sistema de apoyo socioemocional de la comunidad educativa**, favoreciendo especialmente el aprendizaje de los estudiantes y su bienestar, mediante la implementación de procedimientos y estrategias lideradas por el equipo de convivencia escolar y los profesores jefes.
5. **Promover anualmente la construcción de un proyecto de vida y el desarrollo gradual de la autonomía en los estudiantes**, a través de la orientación vocacional, la formación académica y ética, así como otras estrategias lideradas por el equipo de convivencia escolar, la Unidad Técnico-Pedagógica (UTP) y los docentes, que permitan a los jóvenes fortalecer la toma de decisiones para su ingreso a la educación superior.

Conceptualizaciones relevantes

Dentro de los hábitos de vida saludable es posible desarrollar estrategias en diversas áreas que, en conjunto, contribuyen al bienestar físico, mental y social de las personas. En el contexto educativo, estas prácticas resultan fundamentales para promover estilos de vida saludables desde edades tempranas, favoreciendo el desarrollo integral de los estudiantes. Para una mejor comprensión, a continuación se describen tres áreas fundamentales:

Hábitos alimentarios: Los hábitos alimentarios corresponden al conjunto de prácticas y comportamientos relacionados con la selección, preparación y consumo de alimentos que las personas desarrollan de manera habitual a lo largo del tiempo. Estos hábitos se encuentran influenciados por factores culturales, sociales, económicos y familiares, y tienen un impacto directo en el estado de salud y nutrición de la población.

En este sentido, promover una alimentación equilibrada durante la infancia y adolescencia resulta fundamental para el crecimiento y desarrollo adecuado de niños, niñas y jóvenes, así como para la prevención de enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada, tales como el sobrepeso, la obesidad y diversas enfermedades crónicas no transmisibles (Ministerio de Salud de Chile, 2022).

Hábitos de vida activa: Los hábitos de vida activa se refieren a la incorporación regular de actividad física y movimiento en la vida cotidiana, con el propósito de mantener y mejorar la salud y el bienestar general. La actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía, incluyendo actividades recreativas, deportivas, juegos, desplazamientos activos y ejercicios planificados.

La promoción de la actividad física en el contexto escolar es especialmente relevante, ya que contribuye al desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes, favoreciendo además la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo y mejorando la calidad de vida de las personas (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Hábitos de higiene: Los hábitos de higiene corresponden al conjunto de prácticas destinadas a mantener el cuidado del cuerpo, la salud y el bienestar general de las personas. Estas prácticas contribuyen a prevenir enfermedades, promover el autocuidado y mejorar la calidad de vida. Dentro de este ámbito es posible distinguir dos dimensiones principales:

- **Hábitos de higiene personal:**
  La higiene personal comprende las prácticas cotidianas orientadas al cuidado y limpieza del cuerpo, tales como el lavado frecuente de manos, el baño diario, el cuidado bucal, el aseo personal y el mantenimiento de hábitos sanitarios

adecuados. Estas acciones son fundamentales para prevenir enfermedades infecciosas y promover condiciones de salud adecuadas en la vida diaria (Ministerio de Salud de Chile, 2020).

- **Higiene o bienestar mental:**

  La higiene o salud mental se relaciona con el desarrollo de hábitos, habilidades y estrategias que permiten mantener un equilibrio emocional y psicológico adecuado. Esto implica la capacidad de gestionar emociones, establecer relaciones interpersonales saludables, afrontar situaciones de estrés y desarrollar conductas de autocuidado que favorezcan el bienestar personal y social (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Objetivos

Objetivo general:

Promover un estilo de vida activo y saludable en los estudiantes de NT1 a 4° Medio, por medio de acciones que permitan incrementar el nivel de conocimiento en materia de higiene personal, actividad física y alimentación saludable, favoreciendo su desarrollo integral y una buena calidad de vida.

Objetivos específicos:

- Promover hábitos para una alimentación saludable, identificando alimentos nutritivos y su impacto en la salud, por medio de metodologías educativas adecuadas a los estudiantes de NT1 a 4° Medio.

- Promover la participación activa de los estudiantes de NT1 a 4° Medio en actividades físico-deportivas dentro y fuera del horario escolar, destacando los beneficios de la actividad física regular para la salud física y mental.

- Mejorar el conocimiento y la aplicación práctica de hábitos esenciales de higiene personal en los estudiantes de NT1 a 4° Medio, reforzando la importancia del autocuidado para prevenir enfermedades.

Plan de trabajo

Objetivo Específico del área	Indicador/es	Acciones	Medios de Verificación	Responsables
Promover hábitos para una alimentación saludable, identificando alimentos nutritivos y su impacto en la salud, por medio de metodologías educativas adecuadas a los estudiantes de NT1 a 4° Medio.	El 100% de los estudiantes de prekinder a 4º básico recibe una minuta saludable	**Minutas saludables** De prekinder a 4º básico los estudiantes recibirán anualmente una minuta de colaciones saludables sugerida para promover una alimentación sana acorde a su edad.	• Minutas	- Asesora Técnica Ciclo Inicial
	El 100% de la comunidad educativa conoce las campañas saludables	**Campaña Saludables** Se realizarán al menos 2 campañas durante el año, instando a alimentarse sanamente (publicación de afiches, informativos, etc.). Las campañas serán visuales y se difundirán a toda la comunidad.	• Fotografías	- Coordinadora de Convivencia
	El 100% de los estudiantes de Ed. Física reciben información sobre alimentación sana.	**Clases vinculadas con Actividad Física** Los profesores de educación física reforzarán en sus clases (Educación Física y asignaturas de profundizaciones afines) la importancia de alimentarse sanamente.	• Encuesta de percepción	- Docentes de Ed. Física
	El 100% de los casinos y compartir son en base a alimentación saludable	**Casino y compartir saludable** Los casinos y compartir saludables tendrán un carácter de alimentación saludable para todos los cursos.	• Informativo de minuta saludable.	- Equipo directivo

Promover la participación activa de los estudiantes de NT1 a 4° Medio en actividades físico-deportivas dentro y fuera del horario escolar, destacando los beneficios de la actividad física regular para la salud física y mental.	El 100% de las clases de educación física contempla actividades que promuevan el movimiento.	**Clases Educación física** Los alumnos de pre-kínder a 4° Medio realizarán actividad física durante todas las clases de la asignatura, incorporando el calentamiento, juego u otras actividades físicas que promuevan una vida activa.	• Acta reunión con departamento	- Docentes de Ed. Física
	Cantidad de Salidas pedagógicas planificadas por los docentes	**Salidas Pedagógicas** Los profesores de educación física realizarán salidas pedagógicas con los estudiantes de enseñanza media a gimnasios, canchas, parques u otro similar, con la finalidad de promover la actividad física en los alumnos en otros contextos.	Fotografías u otros elementos audiovisuales creados por estudiantes Reportes	- Docentes de Ed. Física - Jefe de UTP
	Porcentaje de estudiantes que asisten a los TEI deportivos	**Talleres Electivos Integrales Deportivos** Los estudiantes de kínder a 4º medio podrán optar por participar de talleres extracurriculares que promuevan la actividad física y el deporte.	Planificación de los TEI Nóminas de asistencia	- Coordinador de TEI

Mejorar el conocimiento y la aplicación práctica de hábitos esenciales de higiene personal en los estudiantes de NT1 a 4° Medio, reforzando la importancia del autocuidado para prevenir enfermedades.	100% de las actividades de la dimensión de hábitos de vida saludable son realizadas.	**Asignatura de Formación Ética y Ciudadana** Cada profesor jefe, llevará a cabo en su respectivo curso la Asignatura de Formación, en la que existe una dimensión de Hábitos de Vida saludable, realizando actividades de interés para los estudiantes, logrando aportar a la motivación de éstos en cuanto a la vida sana.	Registro de contenidos de la asignatura	- Encargado de Formación - profesores jefes.
	100% de los estudiantes de prekínder a 2°básico realizan el lavado de manos y dientes cuando corresponde.	**Lavado de manos y dientes** Los docentes de prekínder a segundo básico implementarán acciones incluidas en el Plan de Articulación y Curricular didáctico, destinadas a promover diariamente en los estudiantes el lavado de manos antes y después de cada actividad relacionada con la ingesta y manipulación de alimentos, así como el lavado de dientes posterior a la colación de los alumnos.	Plan de articulación	- Asesora Técnica Ciclo Inicial

	100% de los estudiantes portan elementos de higiene personal para las clases de Ed. Física.	**Elementos de higiene personal** Los docentes de educación física promoverán en los estudiantes la incorporación de elementos de higiene personal a utilizar después de cada actividad física planificada, destacando la importancia del autocuidado en la prevención de enfermedades.	- Rúbricas y pautas de cotejo - Planificaciones	- Docentes de Educación Física

Recursos

Objetivos	Recurso
Promover hábitos para una alimentación saludable, identificando alimentos nutritivos y su impacto en la salud, por medio de metodologías educativas adecuadas a los estudiantes de NT1 a 4° Medio.	Recurso Humano Material Fungible
Promover la participación activa de los estudiantes de NT1 a 4° Medio en actividades físico-deportivas dentro y fuera del horario escolar, destacando los beneficios de la actividad física regular para la salud física y mental.	Recurso Humano Material Fungible
Mejorar el conocimiento y la aplicación práctica de hábitos esenciales de higiene personal en los estudiantes de NT1 a 4° Medio, reforzando la importancia del autocuidado para prevenir enfermedades	Recurso Humano Material Fungible

Cronograma

Actividades	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Minutas saludables	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Campaña Saludables		x				x				
Clases vinculadas con Ed. física	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Casinos y compartir saludables	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Clases Ed. física	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Salidas pedagógicas						x			x	
Talleres Electivos Integrales	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Asignatura Formación Ética	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Lavado de manos y dientes	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Elementos de higiene diaria	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Encuesta de									x	

percepción										

Referencias

- Agencia de la calidad de la educación (2018). La educación: promotora de hábitos de vida saludable. http://www.agenciaeducacion.cl/noticias/la-educacion-promotora-habitos-vidasaludable/
- Agencia de Calidad de la Educación. (2014). *Estándares Indicativos de Desempeño para los establecimientos educacionales y sus sostenedores*. Santiago, Chile.
- Colegio Chillán (2023), Proyecto educativo institucional. Extraído desde www.colegiochillan.cl
- Colegio Chillán (2023) Reglamento de Orden, Higiene y Seguridad. Disponible en www.colegiochillan.cl
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario*. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra: OMS.
- Ministerio de Educación de Chile. (2011). *Ley N.º 20.529 que crea el Sistema Nacional de Aseguramiento de la Calidad de la Educación*. Santiago, Chile.
- Ministerio de Salud de Chile. (2012). *Ley N.º 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad*. Santiago, Chile.
- Ministerio de Salud de Chile. (2015). *Decreto N.º 13 que reglamenta la Ley N.º 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad*. Santiago, Chile.
- Ministerio de Salud de Chile. (2024). *Estado nutricional de la población en Chile*. Santiago, Chile: MINSAL.

- Ministerio de Salud de Chile. (2023). *Estrategia para detener la aceleración del sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia 2023–2030*. Santiago, Chile.
- Ministerio de Salud de Chile. (2020). *Manual de higiene y prevención de enfermedades en la comunidad*. Santiago, Chile.
- Ministerio de Salud de Chile. (2022). *Guías alimentarias para la población chilena*. Santiago, Chile..