



PLAN DE VIDA SALUDABLE CON NORMATIVA VIGENTE 2026

CARLA LABRÍN DÍAZ

ENCARGADA DEL PLAN



1. INTRODUCCIÓN:

El Plan de Vida Saludable se enfoca en mejorar la calidad de vida mediante cuatro pilares fundamentales:

alimentación saludable, actividad física, vida al aire libre y vida familiar, promoviendo el autocuidado, el aprendizaje y la convivencia, con un enfoque integral que beneficia a toda la comunidad educativa, alineándose con las buenas prácticas de promoción de salud en escuelas, a continuación, desarrollaremos cada uno de los pilares.

- ✚ Alimentación Saludable: Fomentar el consumo de frutas, verduras y una dieta equilibrada, educando sobre nutrición y riesgos de hábitos no saludables.
- ✚ Actividad Física: Incentivar el ejercicio regular y una vida activa para mejorar el bienestar físico y mental.
- ✚ Vida al Aire Libre: Crear espacios y oportunidades para disfrutar del entorno natural, promoviendo el esparcimiento y la conexión con la naturaleza.
- ✚ Vida en Familia: Integrar a los padres y apoderados en las actividades, fortaleciendo la red de apoyo y el entorno familiar.

2. BENEFICIOS CLAVE:

- ✚ Mejora del Aprendizaje: Estudiantes más sanos aprenden mejor y tienen mayor concentración.
- ✚ Convivencia Positiva: El bienestar compartido fortalece los lazos entre pares.
- ✚ Autocuidado y Factores Protectores: Desarrolla habilidades como autocontrol, manejo de la ansiedad y comunicación efectiva.
- ✚ Entorno Saludable: Genera un ambiente escolar que promueve cambios positivos y duraderos.

Este enfoque es integral, reconociendo que la salud es un estado de bienestar físico, mental y social, clave para el desarrollo pleno de los estudiantes. A continuación, les entrego información relevante de la página Curriculum Nacional año 2025, el cual nos señala que: “El indicador de hábitos de vida saludable evalúa las actitudes y conductas auto declaradas de los estudiantes en relación a la vida saludable y sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos beneficiosos para la salud”

Se consideran las siguientes dimensiones:

- ✚ Hábitos alimenticios: Considera las actitudes y las conductas auto declaradas de los estudiantes hacia la alimentación. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.
- ✚ Hábitos de vida activa: Considera las actitudes y las conductas auto declaradas de los estudiantes hacia un estilo de vida activo. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.
- ✚ Hábitos de autocuidado: El establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.

El desarrollo temprano de un estilo de vida propicio para la salud contribuye al desarrollo de una buena calidad de vida física y mental, así como a la adquisición de las habilidades sociales necesarias para la convivencia diaria y la vida en sociedad. Asimismo, previene el consumo de drogas ilícitas y lícitas antes de los 18 años, período donde los jóvenes se encuentran en pleno proceso de desarrollo.

3. ¿QUÉ HACEN LOS ESTABLECIMIENTOS PARA PROMOVER LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?

- ✚ Crean conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, de una vida activa y de mantener buenos hábitos del sueño.
- ✚ Profundizan los contenidos curriculares relacionados con la mantención de una vida saludable.
- ✚ Incentivan el consumo de agua.
- ✚ Desarrollan en los estudiantes habilidades que servirán como factores protectores.

4. FUNDAMENTACIÓN DEL PLAN:

Nuestro Establecimiento Colegio Boston de Villa Alemana, propone desarrollar habilidades y actitudes en el cuidado de la salud como prevención, en la Comunidad Escolar. A continuación, se detalla el Plan de Vida Saludable, el cual se trabajará en conjunto con los Docentes.

5. OBJETIVO GENERAL:

- ✚ Promover hábitos de alimentación equilibrada y consciente.
- ✚ Fomentar la práctica regular de actividad física en estudiantes y funcionarios.
- ✚ Desarrollar una cultura institucional que valore la salud física y mental.
- ✚ Cumplir con la normativa vigente:

- ✚ **Ley N°20.606 (2012)** → Composición nutricional de alimentos y su publicidad, para más información visite <https://www.minsal.cl/ley-de-alimentos-manual-etiquetado-nutricional/>
- ✚ **Decreto Supremo N°24 (2024, MINSAL)** → Mensajes obligatorios de vida saludable en publicidad, para más información visite <https://www.minsal.cl/consultas-publicas-vigentes/>
- ✚ **Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2026-2037 (MINDEP)** → Lineamientos para fomentar ejercicio y deporte, para más información visite la página del ministerio y sus actualizaciones de fomento deportivo <https://www.mindep.cl/actividades/noticias/2544>
- ✚ **Estrategia Nacional de Salud 2021-2030 (MINSAL)** → Metas para reducir enfermedades crónicas mediante estilos de vida saludables, visite <https://estrategia.minsal.cl/estrategia-nacional-de-salud-para-los-objetivos-sanitarios-al-2030/>

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✚ Generar estrategias de promoción de hábitos saludables.
- ✚ Realizar actividades que promuevan el autocuidado.
- ✚ Entregar tips y recetas saludables con alimentos cotidianos.
- ✚ Superar la meta de Hábitos de vida saludable, igual o superior al promedio nacional según Cuestionario Simce.

7. PLAN DE ACCIÓN 2026:

	Acciones	Encargada	Fecha	Dirigido a
1	Campañas internas con mensajes obligatorios de vida saludable en afiches y comunicaciones Decreto Supremo N° 24 del Ministerio de Salud (de 2024) (DS N°24).	Carla Labrín con aportes de los estudiantes	Anual 2026	Toda la comunidad Educativa
2	Resumen del mes Mediante Informativos de Reuniones Apoderados y Consejo de profesores	Carla Labrín	Anual 2026	Toda la comunidad Educativa
3	Cuadrilla Sanitaria e Intervenciones teatrales	Carla Labrín con aportes de los estudiantes	Anual 2026	Toda la comunidad Educativa
4	IV Concurso de recetas Saludables	Carla Labrín con aportes de los estudiantes	1° semestre 2026	Toda la comunidad Educativa
5	VI Concurso de Pintura y Narrativa “Vida Saludable”	Carla Labrín con aportes de los estudiantes	2° semestre 2026	Toda la comunidad Educativa

8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	Marzo	Abril	Mayo	Junio y Julio	Agosto	Sept	Octubre	Nov.
1. Diario mural presencial.								
2.Resumen del mes en Informativos Reuniones Apoderados y Consejo de Profesores.								
3.Cuadrilla Sanitaria e Intervenciones teatrales								
4. III Concurso de Recetas Saludables								
5. IV Concurso de Pintura y Narrativa								

9. Evaluación y seguimiento

- Encuestas semestrales sobre hábitos de alimentación y actividad física.
- Registro de participación en talleres y actividades.
- Informe anual de avances y ajustes del plan.
- **Tabla resumen normativa + acciones**

Área	Normativa vigente	Acción en el colegio
Alimentación	Ley N°20.606 (2012)	Datos de nutrición en Betel
Publicidad	DS N°24 (2024, MINSAL)	Mensajes obligatorios de vida saludable en afiches y circulares
Actividad física	Política Nacional 2026-2037 (MINDEP)	2 horas semanales de ejercicio + jornadas deportivas
Salud pública	Estrategia Nacional de Salud 2021-2030	Programas de prevención y promoción de estilos de vida saludables

10. **WEBGRAFÍA**

www.mineduc.cl

www.minsal.cl

www.eligevivirsano.cl

www.ist.cl

www.minsal.cl

www.mindep.cl

Carla Labrín Díaz
Encargada de Plan de Vida Saludable