



PLAN DE VIDA SALUDABLE

2026

CARLA LABRÍN DÍAZ

ENCARGADA DEL PLAN



PLAN VIDA SALUDABLE.

1. INTRODUCCIÓN:

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 no es solo ausencia de enfermedad, sino 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, en términos generales, 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 de Educación básica y media.

5. OBJETIVO GENERAL:

Estimular y desarrollar actividades saludables que favorezcan un mejor estilo de vida de la comunidad educativa en general.

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	Diario mural presencial	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. WEBGRAFÍA

- www.mineduc.cl
- www.minsal.cl
- www.eligevivirsano.cl
- www.ist.cl

Carla Labrín Díaz
Encargada de Plan de Vida Saludable

