Esclavas del Sagrado Corazón de Jesús
Colegio San Francisco Javier
Cerro Navia

PLAN DE GESTIÓN
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
COLEGIO SAN FRANCISCO JAVIER 2020

Equipo de Vida Saludable: -Andrés Utrera
-Ivonne Gálvez
-Patricio Lara

PRESENTACIÓN

El presente Plan de Gestión consiste en un conjunto de intervenciones sencillas y cotidianas a realizarse en nuestro Colegio, las que pretenden promover hábitos de vida saludables entre los estudiantes, pero implicando también a las familias y actuando simultáneamente sobre el comedor, el quiosco y el entorno escolar para facilitar la elección de las opciones más sanas.

Las acciones de este Plan, están dirigidas a alumnos de educación primaria, de entre 6 y 18 años, pertenecientes al Colegio San francisco Javier, perteneciente a la comuna de Cerro Navia.

Los objetivos generales, según ámbito de acción, del Plan de Gestión de Hábitos de Vida Saludable para el presente año son los siguientes:

Ámbito de Acción	Objetivo General
Autocuidado	1. Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad 2. Difundir mensajes y acciones para la prevención del control del **COVID 19** en las escuelas. Los niños y los jóvenes de hoy son ciudadanos del mundo, poderosos agentes del cambio y la próxima generación de cuidadores, científicos y médicos. Cualquier crisis nos ofrece la oportunidad de ayudarlos a aprender, a cultivar la compasión y a aumentar su resiliencia, construyendo al mismo tiempo una comunidad más segura y solidaria. La información y los datos sobre el **COVID-19** ayudarán a calmar los miedos y las inquietudes que tienen los estudiantes a causa de la enfermedad y reforzarán su capacidad de enfrentarse a cualquier efecto secundario que pueda tener sobre sus vidas y otras enfermedades. 3. Campaña de lavado de manos y distanciamiento social.
Prevención	1. Detectar precozmente la obesidad con evaluaciones antropométricas realizadas por profesionales y derivados en caso de ser necesario a la atención primaria. 2. Diseñar y medir indicadores sencillos y de fácil aplicación. 3. Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física. 4. Mantenerse activo durante la pandemia de **COVID-19**
Difusión	1. Sensibilizar a la comunidad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo.

Entre las actividades previstas se incluyen las siguientes:

- Valoraciones antropométricas por profesionales al inicio y al final del programa.
- Formación en base a talleres, charlas, videos incorporando a sus familias.
- Intervención en relación con la actividad física en recreos interactivos.
- Recopilación y elaboración de valioso material educativo.
- Intervención sobre actividades extraescolares.
- El plan incluye material didáctico y de formación propia o elaborada por el Mineduc, una página en facebook y una campaña de comunicación y sensibilización.
- Creación y difusión de material a través de redes sociales.
- Elaboración de material educativo remoto para incentivar la actividad física en casa en medio de la pandemia del coronavirus.

Introducción

La obesidad se ha duplicado en los últimos 20 años, en adultos, niños y adolescentes. Según la OMS, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la Región de las Américas es una de las más alta, en comparación con otras regiones, alcanzando un 62% para el sobrepeso en ambos sexos y un 26% para obesidad en la población adulta de más de 20 años de edad.

Como la obesidad es una enfermedad multifactorial, relacionada a factores inherentes a la persona y ambientales que favorecen la ingesta y el almacenamiento de energía, identificar y comprender estos factores son claves para el desarrollo e implementación de políticas de salud eficientes.

Por ello el control de la obesidad y de las enfermedades crónicas no trasmisibles, es uno de los mayores desafíos de salud a nivel mundial. Es necesario conocer las posibles causas de esta pandemia desde su origen temprano y el rol de la dieta y el ejercicio físico en las distintas etapas de la vida. Este conocimiento es indispensable en la formulación de intervenciones de carácter preventivo a nivel mundial y comunitario.

En chile la trasmisión nutricional ha trascurrido a una velocidad impresionante. En tres décadas la desnutrición y el bajo peso se han reducido notablemente, llegando casi a desaparecer en algunos grupos etarios, mientras que la obesidad tiene altas prevalencias en toda la población.

El aumento de la prevalencia de las enfermedades crónicas vinculadas con la obesidad en el mundo se refleja en cifras impactantes. Casi un millón de personas murió de enfermedad coronaria en estados unidos el año 2007 y alrededor de 150 millones de personas en el mundo padecen diabetes mellitus tipo 2 (barker et al, 2006). Cada año mueren al menos 2,8 millones de personas por causa del sobrepeso y la obesidad en el mundo. Junto a la obesidad coexisten enfermedades asociadas que se desarrollan principalmente por cambios metabólicos asociados al exceso de grasa como hiperlipidemia, hipertensión y tolerancia alterada la glucosa, además de consecuencias psicosociales como la baja autoestima, depresión, discriminación y exclusión social. Se estima que el exceso de peso es responsable de 44% de los casos de diabetes, de 23% de los casos de cardiopatía isquémica y entre 7 y 415 de los casos de algunos canceres.

La enfermedad cardiovascular en chile ocupa el primer lugar en las causas de muerte, mientras que ciertos canceres y la diabetes mellitus también tienen un lugar destacado.

La evidencia indica que la obesidad en la infancia y la adolescencia está fuertemente asociada con el aumento de la mortalidad cardiovascular en la edad adulta. Diversos estudios específicos han destacado la asociación de la obesidad en la niñez con el grosor de las paredes del corazón, su muerte prematura y la presencia de diversos factores de riesgo cardiovascular.

ENFOQUE GLOBAL DE LA OBESIDAD

Prevalencia

La obesidad se está incrementando en la mayor parte de los países, tanto emergentes como desarrollados, realidad que afecta a todos los grupos etarios, sin distinción de sexo, raza o zonas geográficas, estimándose según cifras de la OMS que existen 2.100 millones de personas adultas con sobrepeso y obesidad en el mundo, de las cuales un 30% son obesas (1). El mismo organismo estimaba en el 2010, que la prevalencia mundial de obesidad en niños menores de 5 años alcanzaba los 43 millones.

Diagnóstico

El diagnóstico actual de obesidad se basa en el índice de masa corporal (IMC), que tiene la gran desventaja de no cuantificar cantidad ni distribución de la grasa corporal, siendo útil en estudios epidemiológicos, pero no de manera individual, dado que clasifica de manera errónea a muchos de ellos, subestimando habitualmente el contenido de grasa corporal (2). Por tanto, sería más útil cuantificar la grasa corporal para definir obesidad, ello basado en métodos o técnicas de aplicabilidad disponibles en la práctica diaria, como son la bioimpedanciometría y la absorciometría de rayos X de doble energía (DEXA) de composición corporal, aunque por el momento ambos métodos no están aprobados para su diagnóstico. En cuanto a la distribución de la grasa corporal, sigue siendo de utilidad las medidas antropométricas, en especial la circunferencia o perímetro de cintura.

Obesidad como enfermedad

Recientemente la Asociación Americana de Medicina (AMA) catalogó la obesidad como una enfermedad, lo cual ha tenido defensores y detractores.

La AMA argumenta que ello permitirá a los sujetos obesos recibir mayor atención médica y coberturas de salud y al estado destinar más recursos para su prevención y tratamiento. Sus detractores, opinan que catalogarla como una enfermedad es estigmatizar a las personas obesas e incrementar innecesariamente a un exceso de tratamiento farmacológico y bariátrico.

Obesidad como resultado interacción genes-ambiente

La obesidad es el resultado de la interacción entre factores genéticos y ambientales. Nuestra genética no se ha modificado mayormente en los últimos 10.000 años, no obstante, sí lo ha hecho de manera importante el medio ambiente, particularmente con una sobreabundancia de alimentos hiperenergéticos, altamente palatables y de fácil adquisición, como también propiciando la inactividad física por la alta tecnificación y reducción de las actividades manuales (5). Sin embargo, no todas las personas expuestas al mismo ambiente obesogénico desarrollan obesidad y en tal aspecto la predisposición genética desempeña un rol clave.

Obesidad como consecuencia evolutiva

Durante la evolución humana nuestra especie estuvo más bien expuesta a periodos de hambrunas que de abundancia alimentaria, lo que determinó la selección evolutiva de un pool de genes que se conocen como “ahorrativos”.

Estos genes ahorrativos o genotipo ahorrativo, le permitió al ser humano ser más eficiente en la extracción y almacenamiento de las calorías consumidas cuando existía la posibilidad de alimentarse. Hoy, en un mundo de sobreabundancia alimentaria de fácil acceso y altamente palatables, estos genes ahorrativos que en el pasado fueron una ventaja evolutiva, son una desventaja, promoviendo la ganancia de peso y el desarrollo de obesidad, siendo esta el resultado de una mala adaptación al medio ambiente actual.

Material de difusión

En el desarrollo del Programa, se diseñarán carteles y trípticos de difusión cerca de los objetivos principales del mismo, así como consejos para llevar una alimentación saludable y la práctica de actividad física regular. Estos materiales se han repartido entre las familias, centros escolares de intervención.

Estos abordarán distintos temas relacionados con la alimentación saludable:

. Grasas

. Peso Saludable.

. Errores frecuentes en la alimentación infantil.

. Los juegos y la actividad física.

. Frutas y verduras.

. Aprender a comer saludablemente.

. La importancia de un buen desayuno.

. La actividad física en la infancia.

. Pirámide de los alimentos y estilos de vida.

. Evitar el sedentarismo.

. Carteles informativos.

. Nutrición para fortalecer sistema inmunitario.

Estudiantes

1- **Hábitos saludables**: Comer y crecer, eslogan. Entregar y dar a conocer material educativo en clases.
Hacer hincapié en la importancia de lavarse las manos y del saneamiento, y proporcione los suministros que sean necesarios. Prepare y mantenga estaciones para el lavado de manos con agua y jabón y, si es posible, disponga un gel con contenido de alcohol para las manos (desinfectante de manos) en cada clase, en las entradas y salidas, así como junto a los comedores y los aseos.

2- **Material didáctico**: Guía de material educativo para niños y jóvenes de 6 a 18 años. El objetivo principal es mandar un mensaje tanto a los escolares como a sus familias, sobre la importancia de que niños, niñas y jóvenes desarrollen un nivel de actividad física suficiente para su adecuado desarrollo físico. Utilizar estrategias de aprendizaje digital o en línea. Asignar lecturas y ejercicios para trabajar en casa. Utilizar programas de televisión y radio o grabaciones de podcast con contenido académico

3- **Alimentación saludable y actividades**: Distintas actividades para jugar y divertirte aprendiendo a comer sano.

4- **Actividad física y saludable**: La actividad física regular es beneficiosa tanto para el cuerpo como para la mente. Reduce la hipertensión arterial, ayuda a controlar el peso y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y diversos tipos de cáncer. La actividad física regular también mejora la salud mental, reduce el riesgo de padecer depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora la sensación general de bienestar.

Recomendaciones para no correr riesgos realizando ejercicios durante la pandemia del coronavirus:

Intente evitar estar sentado largos periodos de tiempo, ya sea para trabajar, estudiar, ver la televisión, leer, conectarse a redes sociales o jugar a videojuegos. Cada 20-30 minutos puede levantarse 3-5 minutos. Basta con levantarse y estirarse, o mejor aún, dar un paseo por casa, subir y bajar escaleras, o caminar por el jardín. Solo con moverse y estirarse un poco mejorará su salud y bienestar.

Establezca una rutina para mantenerse activo todos los días, por ejemplo, ejercicios o una actividad física que realice usted solo, una clase por Internet o un encuentro en línea con

amigos o compañeros de trabajo para hacer juntos ejercicio físico. Fijar una hora concreta para hacer ejercicio ayuda a mantenerse activo todos los días.
Cúmplalo para crear una rutina y adaptarse a nuevas formas de trabajo, estudio y vida familiar en el marco de las restricciones impuestas durante la pandemia de COVID-19.

Márquese objetivos de actividad física para usted y su familia: elija un tipo específico de actividad, una hora del día y/o una duración determinada. Intente que cada miembro de la familia se fije su propio objetivo, un objetivo ambicioso pero realista con un poco de motivación y la ayuda de la familia y los amigos.

FAMILIA

1- **Alimentación saludable**: Los padres y madres están en una posición privilegiada para evitar que esta epidemia de sedentarismo y mala alimentación se transmita a la siguiente generación. De hecho, las investigaciones han demostrado que el entorno familiar es muy importante para que las futuras generaciones adopten estilos de vida que les permitan estar bien alimentadas y ser más activas físicamente.

   Así, si en la infancia se adquieren hábitos de alimentación y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida y ayudarán a nuestros hijos e hijas a prevenir la obesidad, así como numerosas enfermedades, y a gozar de la vida con energía, bienestar y salud.

   Por ello, una alimentación saludable, junto con el fomento de la actividad física en las familias, puede constituir un punto de inflexión en el creciente incremento de la estadística de niños y jóvenes obesos.

   En esta sección las familias podrán encontrar información que les facilite su labor como educadores en alimentación y actividad física saludables

2- **Actividad física y tiempo libre**: Se puede decir que, la sociedad actual, en general, no favorece la realización de actividad física. La mayor parte de las actividades cotidianas están mecanizadas, nuestro trabajo requiere menos esfuerzo y movimiento, y nuestro tiempo libre es menor y más inactivo.

   En este punto se entregaran y estudiaran guías donde se explica qué es ser activo, qué beneficios conlleva para la salud, cómo serlo y cómo influir para que nuestros hijos e hijas lo sean.

   La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

   En la infancia y la juventud, las personas son más activas, sin embargo hay un porcentaje elevado de ellas que no alcanza los niveles adecuados. Los datos de las últimas Encuestas Nacionales de Salud muestran que cerca del 87% de la población no realiza la actividad física aconsejada para mantener la salud.

   Ser activo puede ser un estilo de vida. Significa elegir, siempre que se pueda, opciones más activas, y esta manera de vivir se aprende desde la infancia en la familia. Padres y madres pueden contribuir a que sus hijos e hijas sean más activos dándoles ejemplo. Nosotros los adultos somos un referente básico para ellos, de modo que si incorporamos algo de actividad física en nuestro estilo de vida les estamos trasmitiendo un modelo de vida activo, que es beneficioso tanto para nuestra salud como para la suya.

3- **Aspectos Psicológicos:** La obesidad se produce como consecuencia de un balance energético positivo debido a que la ingesta energética (que ingreso por los alimentos) es mayor que el gasto energético (actividad física, entre otras).

Es muy importante la repercusión que la obesidad tiene sobre el desarrollo psicológico y la adaptación social de niños, niñas y jóvenes. En general, las personas afectadas de obesidad tienen ciertos problemas de aceptación por la sociedad, sufriendo a veces situaciones que desencadenan actitudes antisociales y pueden conducir a aislamiento, depresión, ansiedad e inactividad y, a menudo, a un aumento en la ingesta de alimentos, lo que a su vez favorece el balance energético positivo.

Por otra parte, se ha comprobado que existe un efecto sobre la obesidad de los factores familiares. Esto no quiere decir que la obesidad se herede, lo que sí se hereda son los malos hábitos alimentarios de los padres y se sufre la ansiedad de los mismos para que el niño coma más.

Por ello, es fundamental insistir en la prevención de la obesidad no solamente desde el aspecto físico, donde intervendría la reducción de ingesta y aumento del gasto energético, sino dar importancia al aspecto emocional, considerando los problemas psicológicos que la obesidad produce en los niños en relación a la autoestima, depresión y desajustes en el comportamiento.

4- **MENSAJES Y ACCIONES CLAVES COVID 19:** Conocer los últimos datos Comprenda bien la información básica sobre la enfermedad coronavirus (COVID-19), incluyendo sus síntomas, sus complicaciones, la forma en que se transmite y cómo prevenir la transmisión. Mantener informado sobre el COVID-19 a través de fuentes acreditadas como UNICEF y la OMS y los avisos del ministerio de salud nacional. Reconocer en sus hijos los síntomas de COVID-19 (**tos, fiebre, dificultad para respirar**). Recordar que los síntomas de COVID-19 como la tos o la fiebre pueden ser similares a los de la gripe o el resfriado común, que son mucho más comunes. **Si el estudiante está enfermo, no lo lleve a la escuela y notifique a la escuela la ausencia y los síntomas de su hijo**. Enseñar a los niños buenas prácticas de higiene para la escuela y otros lugares, como lavarse las manos con frecuencia, cubrirse al toser o estornudar con un codo doblado o un pañuelo de papel, y luego tirar el pañuelo a un cubo de la basura cerrado, y no tocarse los ojos, la boca o la nariz si no se han lavado las manos correctamente.

PROFESORES

1- **Centro escolar**: En el marco del Programa se está elaborando una guía en la que se incluirá la información necesaria para poder elaborar consejos saludables para los escolares, considerando como tal una dieta equilibrada y variada en la que se modere el consumo de ciertos alimentos. Para ello, se recogerán algunas consideraciones a tener en cuenta como las necesidades nutricionales de los niños y las niñas en edad escolar, las buenas prácticas nutricionales, para la elaboración de menús escolares y auto evaluación de los mismos o necesidades nutricionales especiales de algunos niños y niñas.

2- **los kioscos y comedores**: Son los encargados de cubrir una parte importante en la nutrición de nuestros niños. Las empresas de restauración colectiva generalmente son las encargadas de proveer los menús.
Por otro lado, la etapa escolar es decisiva para la adquisición de hábitos alimentarios que condicionarán la vida adulta. En este cometido están implicados tanto padres como educadores, extendiéndose no solo al comedor o al aula, sino a todo el ámbito del escolar. Se realizaran constantes supervisiones aplicando la nueva ley de alimentos proveniente del ministerio de salud.

3- **kioscos escolares**: Las causas principales del aumento de la prevalencia de sobrepeso en los niños y niñas se asocian con cambios económicos, sociales, demográficos y de estilos de vida. Los cambios alimentarios se acompañan, a menudo, de un estilo de vida más sedentario y una disminución de la actividad física. En este apartado se pueden encontrar ideas para promover la actividad física desde los distintos centros escolares.

4- **Actividades extraescolares**: Las causas principales del aumento de la prevalencia de sobrepeso en los niños y niñas se asocian con cambios económicos, sociales, demográficos y de estilos de vida. Los cambios alimentarios se acompañan, a menudo, de un estilo de vida más sedentario y una disminución de la actividad física. En este apartado se pueden encontrar ideas para promover la actividad física.

5- **MENSAJES Y ACCIONES CLAVES SOBRE EL COVID 19**: El cumplimiento de una serie de principios básicos contribuirá a que los estudiantes, los maestros y los miembros del personal estén seguros en las escuelas y ayudará a frenar la transmisión de la enfermedad. Las siguientes recomendaciones favorecerán la seguridad en las escuelas: Los estudiantes, los maestros y otros miembros del personal que estén enfermos no deberían asistir a la escuela.

Las escuelas deberían hacer obligatorio lavarse las manos frecuentemente con agua limpia y jabón, con un desinfectante de manos con contenido de alcohol o con una solución de cloro, así como la desinfección y la limpieza diaria, como mínimo, de las superficies de la escuela.

Las escuelas deberían proporcionar instalaciones de agua, saneamiento y gestión de residuos y seguir procedimientos medioambientales de limpieza y descontaminación.

Las escuelas deberían promover el distanciamiento social (un concepto que hace referencia a las medidas que se toman con el fin de frenar la transmisión de una enfermedad altamente contagiosa, y que incluye limitar la asistencia de grupos numerosos).

MATERIAL DE APOYO ESCOLAR

1- **Mediciones antropométricas:** mediciones realizadas por los docentes de educación física y salud.

2- **Guía sobre obesidad infantil**: La siguiente guía se ha editado para fomentar que los programas de educación para la salud se encuadren en la actividad profesional habitual de los profesionales de atención primaria, facilitando el asesoramiento práctico a pacientes y familiares sobre los beneficios de una dieta óptima y de aumentar el nivel de actividad física, trabajando con metodologías diferentes a las habituales y en un contexto muchas veces alejado de su Centro de Salud.

3- **Nutrición y salud**: La dieta y la nutrición son muy importantes en la promoción y mantenimiento de la salud a lo largo de toda la vida. Está bien establecida su función como factores determinantes de enfermedades no transmisibles crónicas, y eso las convierte en pilares de la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud.
La nutrición es un determinante importante de enfermedades crónicas que puede ser modificado, y es bien sabido que el tipo de dieta tiene una gran influencia, en la prevención de enfermedades como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y DIABETES mellitus en etapas posteriores de la vida.
Los estudios han demostrado que hay una serie de hábitos alimentarios y actitudes que suponen un riesgo para la salud y que con su modificación se puede reducir la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas.

4- **Actividad física y salud**: Está demostrado que el sedentarismo y la falta de actividad física influye de manera relevante en el desarrollo de múltiples enfermedades y que la actividad física tiene efecto tanto preventivo como terapéutico en infinidad de ellas.
Por otra parte, la industrialización y el desarrollo tecnológico producen un aumento en el sedentarismo. Este cambio hacia un estilo de vida más inactivo está incrementando las enfermedades con origen en las disfunciones metabólicas que provoca la falta de actividad física, como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la DIABETES, el síndrome metabólico y algunas alteraciones del aparato locomotor.
Se piensa que la actividad física realizada durante la infancia puede reducir la aparición prematura de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta y que una persona que es activa en la infancia es más probable que mantenga esa actividad.
Por tanto, es necesario fomentar la actividad física en la infancia y reducir las conductas de ocio sedentario para promover o mejorar la salud en el adulto.

5- **Acciones covid 19:** Asegúrese de que comprende la información básica sobre la enfermedad por coronavirus (COVID19), incluidos aspectos como los síntomas, las complicaciones, el modo de transmisión y la forma de prevenir la transmisión. Manténgase informado sobre el COVID-19 a través de fuentes respetadas como la OMS y los informes de recomendaciones de los ministerios nacionales de salud. Permanezca alerta para detectar la información falsa o los mitos que puedan circular por el boca a boca o internet.

Esclavas del Sagrado Corazón de Jesús
Colegio San Francisco Javier
Cerro Navia

PLAN DE TRABAJO 2020

PALN DE GESTIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE COLEGIO SAN FRANCISCO JAVIER

Propósito	Promover la adquisición de hábitos alimenticios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los estudiantes como medio para fortalecer los hábitos de autocuidado y el desarrollo de una vida activa y saludable.

Eje del Proyecto	Actividad	Cronograma									Responsable	Medio de Verificación	Recursos
		Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept	Oct	Nov			
Ajuste y difusión Proyecto	Ajustes del Proyecto "Vida saludable y actividad física"					x					Equipo vida saludable	Proyecto actualizado	
	Sensibilización y presentación del proyecto a los docentes, asistentes, estudiantes y padres						x				Equipo Vida Saludable	Proyecto Actualizado	Medios audiovisuales
	Reuniones de coordinación con equipos docentes y asistentes de la educación.						X	x	x	X	Encargado del proyecto vida saludable	Actas, informes, presentaciones Power point	
	Jornadas de Capacitación y presentación del proyecto. Profesores y asistentes de Pre-Básica (1)						x				Equipo de vida Saludable	Documentos de presentación	
	Producción y elaboración de material educativo en redes sociales (3)		X	X	X	X	X	X	X	X	Encargado de proyecto	Revisión de material en redes sociales	Medios audiovisuales
	Capacitación y apoyo bibliográfico para profesor a cargo del proyecto.					X	X	X	X	X	Encargado de proyecto		Recursos económicos y permisos jefaturas

	Difusión del proyecto					**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	Equipo vida saludable	Redes sociales, informes a dirección	
Hábitos Alimenticios	Seguimiento y monitoreo a los estudiantes en el consumo de alimentación sana. (4)						**X**	**X**	**X**	**X**	Equipo de vida saludable	Registro de revisión	
	Fiscalización de la Ley N°20.606 Kioscos y colaciones saludables.						**x**				Profesor Andrés utrera	Tabla de revisión elaborada por profesor encargado	Horas disponibles para supervisión por encargado
	Realizar exposición "Vida sana y activa" galería de dibujos o collage.(6)							**X**			Patricio Lara	Fotos, videos subidas a redes sociales	Fotos, videos, evidencia en redes sociales
Actividad Física	**Campaña "Entrénate en casa" incentivo a realizar ejercicios físicos en familia.**						**X**	**X**	**X**	**X**	Equipo vida saludable.	Seguimiento de pautas, videos, lecturas.	Fotocopias, información online.
Autocuidado	Programa elige vida sana implementación						**X**	**X**	**X**		Equipo vida saludable, equipo de convivencia escolar	Reuniones, mail, entrevistas, fotos, etc.	
	Participación en feria de las ciencias 2020 con un algún proyecto o iniciativa remota								**X**		Equipo de vida saludable	Participación en coordinación con equipo de convivencia escolar.	
	Orientaciones Mineduc COVID 19 Mensajes y acciones claves						**X**	**X**	**X**	**X**	Equipo de vida saludable	Participación directa de toda la comunidad escolar	Recursos humanos y tecnológicos

	Campaña de lavado de manos y distanciamiento social						**x**	**x**	**x**	**x**	Equipo de vida saludable	Participación directa de toda la comunidad escolar	Recursos tecnológicos, agua, alcohol gel, etc.
	Promoción y difusión de información actualizada del coronavirus						**x**	**x**	**x**	**x**	Equipo vida saludable. Equipo directivo	Utilizar estrategias de aprendizaje digital o en línea	Recursos tecnológicos y humanos
	Presentación de resultados Programa vida sana									**X**	Equipo programa vida sana, comuna de cerro Navia	Presentación en salón santa Rafaela maría y fotografías en redes sociales	Recursos tecnológicos para la presentación
	Medición de IMC en Párvulo, básica y media.								**x**	**X**	Profesor Andrés utrera, encargado de Pre escolar	Tablas y documentos	Equipo y material técnico para la realización de las mediciones

Observaciones:

(1) Determinar la fecha para la presentación del Plan de Gestión frente a la comunidad educativa.
(2) Organizar actividades recreativas relacionadas a la adquisición de hábitos saludables en los niños.
(3) Difundir las plataformas que se encuentran en Internet y entregar información clara y precisa sobre el Plan de Vida Saludable.
(4) Realizar revisión de colación en los alumnos más pequeños con tal de identificar el consumo de alimentos no saludables y llevar un control día a día de éstos.
(5) Coordinar con docentes y alumnos la creación de stand durante el año y utilizar los eventos masivos del colegio para poder entregar información necesaria relacionada a la alimentación saludable.
(6) Crear algún tipo de concurso de aspecto artístico a nivel colegio y ser premiado con materiales que fomenten los hábitos saludables.
(7) Evaluar a los niños desde Ciclo Parvulario hasta educación Media para obtener los registros y a base de aquellos resultados trabajar directamente con ellos.