



APRENDIZAJES PARA LA VIDA

ORIENTACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE



**PROTECCIÓN DE
LA VIDA**

**LIMA
METROPOLITANA**

PRESENTACIÓN

El presente documento tiene por finalidad contribuir y promover cambios saludables en los estilos de vida de la comunidad educativa. En ese sentido, consideramos necesario que las instituciones educativas asuman un rol más protagónico en la promoción de los hábitos y las prácticas saludables en los diferentes espacios e interacciones que se dan con la participación decidida de directivos, docentes, administrativos, estudiantes, familias y aliados estratégicos.

Las instituciones educativas deben crear un entorno sano, donde se reflexione y eduque sobre la importancia e implicancias de llevar un estilo de vida saludable a través de la actividad física, la alimentación saludable, los hábitos de higiene, etc.

Como parte de los aprendizajes para la vida, en el eje "Protección de la Vida", se busca que los estudiantes alcancen una vida activa y saludable para su bienestar, cuiden su cuerpo e interactúen respetuosamente con distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas.





¿Qué entendemos por estilo de vida saludable?



¿Por qué es importante llevar una vida saludable?



Estilo de vida saludable

De nuestros hábitos depende nuestra salud y muchas veces nuestro bienestar. Tener un estilo de vida saludable implica que los hábitos y prácticas de nuestra vida diaria nos ayuden a mantenernos sanos y con menos limitaciones funcionales.

En ese sentido, el hogar es el mejor y más efectivo ambiente de aprendizaje para los niños y niñas. Las investigaciones demuestran que los niños y las niñas desarrollan fácilmente hábitos que se fomentan en casa.

Por eso, es importante enseñarles desde pequeños a observar y valorar las costumbres que son buenas para su salud y bienestar; y comprender el impacto positivo que tienen en su vida, evitando que los hábitos negativos se desarrollen en el futuro y sean factores de riesgo para su salud.

¿Qué son los estilos de Vida Saludable?



Son los hábitos y prácticas que cada individuo adopta para su desarrollo y bienestar, sin afectar su propio equilibrio biológico y su relación con la naturaleza, la sociedad y el medio ambiente.



ALIMENTACIÓN ADECUADA

Mantener una alimentación adecuada que aporte al organismo un adecuado equilibrio nutricional de proteínas, minerales, carbohidratos, grasas y vitaminas para mantenernos sanos, fuertes y garantizar un buen desarrollo en los niños, niñas y adolescentes.



Una alimentación saludable debe reunir las siguientes características:

- Debe ser completa: Para que aporte todos los nutrientes que el organismo necesita: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Tiene que ser equilibrada: Los nutrientes tienen que estar repartidos en proporción.
- Debe ser suficiente: La cantidad de alimentos debe ser lo necesario para mantener el peso corporal dentro del rango normal y para los niños, debe permitirles lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Debe adaptarse a la edad, al sexo, la altura, la actividad física, al trabajo que realiza la persona y su estado de salud.
- Debe ser variada: Contener diferentes alimentos de cada grupo (lácteos, frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, aves, pescados, etc.), no solo porque será más agradable, sino también porque, cuanta más variedad, mayor será la garantía de contener todos los nutrientes esenciales.



ACTIVIDAD FÍSICA

Practicar ejercicios físicos y deporte de manera continua para fortalecer músculos y huesos, potenciar el corazón, relajar la mente y quemar calorías.



Para realizar una actividad física saludable, es importante tener en cuenta:

- Realizar ejercicios de manera regular.
- Reducir el tiempo de actividades sedentarias que nos llevan a estar sentados por largos periodos en la misma posición, como por ejemplo: viajar en coche, ver la televisión o sentarse frente a otras pantallas (móviles, ordenadores, tabletas, videojuegos).
- Interrumpir los períodos sedentarios con estiramientos cortos, unos minutos de ejercicios breves o caminatas.

Mantener una vida sedentaria puede llevar a la obesidad y a otras enfermedades. Mantenerse inactivo produce un consumo mínimo de energía, aumentando las probabilidades de subir de peso.



DORMIR BIEN

Sostener un ritmo de sueño para descansar y generar energías para desempeñar las tareas de un nuevo día nos lleva a ser más eficientes y mantener un buen estado de ánimo.



El sueño le permite al cuerpo revitalizarse, renovarse y reponerse.



Los niños y los adolescentes que duermen bien, tienen un sistema inmunitario más sano y un mejor rendimiento académico, memoria, concentración y salud mental, entre otros beneficios.

La falta de sueño puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedades cardíacas, presión arterial alta y obesidad. También puede afectar la concentración y la memoria.



HIGIENE PERSONAL Y AMBIENTAL

Mantener unos hábitos higiénicos adecuados de aseo personal y ambiental para contribuir con la salud y bienestar.

Todos los días estamos expuestos a millones de bacterias y virus en el medio ambiente, algunos de los cuales pueden permanecer en el cuerpo y en algunos casos, causarnos enfermedad.



Los buenos hábitos de higiene nos ayudan a cuidar y valorar nuestro cuerpo, prevenir enfermedades y sentirnos bien con nuestra apariencia y experimentar la limpieza de nuestro cuerpo y de nuestro entorno.

La falta de medidas de higiene personal puede causar algunas enfermedades como la sarna, la gripe, COVID-19, hongos, caries, infecciones estomacales, pediculosis (por la infestación de piojos), etc.



TIEMPO LIBRE

Disfrutar el tiempo libre de una forma eficiente y placentera



Es importante disfrutar de un tiempo para realizar actividades que nos aporte y nos guste, como: leer, dibujar, tocar un instrumento musical, realizar una manualidad, etc.

Buscar realizar actividades en familia en las que puedan disfrutar todos; puede ser, un juego de mesa para grandes y pequeños, jugar en el parque a las escondidas, chapadas, cantar una canción infantil, contarles un cuento, etc.



También es necesario que destinemos un tiempo para conversar con nuestros hijos, preguntarles qué hicieron, cómo les ha ido en el colegio, cómo se sienten, qué les preocupa, etc.



SALUD MENTAL

Tomar medidas para mejorar la salud mental y descargar la tensión nerviosa diaria para evitar estrés, ansiedad y depresiones.

Debemos practicar el autocuidado a través del cuidado personal físico, mental y emocional. En ese sentido, debemos enfocarnos en lo que es esencial para nuestra salud; es decir, dormir lo suficiente, comer sano, hacer ejercicio, pasar tiempo al aire libre, asistir a las citas médicas, etc.

Debemos participar en actividades para reducir la tensión o el estrés, como: hacer ejercicio, escuchar música o incluso mediante técnicas de reducción del estrés como: la atención plena, la respiración profunda intencional o la meditación.

Es imprescindible que tengamos un espacio a lo largo del día para practicar nuestras aficiones (lo que más nos gusta hacer); ya que, es una excelente manera de liberar el estrés.

Con el propósito de mejorar nuestra salud mental debemos realizar actividades en familia, como: leer, ver una película, jugar en el jardín o participar en un juego de mesa. Estas actividades ejercitan el cerebro y liberan endorfinas que pueden ayudar a contrarrestar estados de estrés o desequilibrio emocional.



EVITAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS

Evitar el consumo de alcohol, drogas, tabaco, la automedicación y el consumo excesivo de medicamentos, ya que son perjudiciales para la salud.

Además, es importante desarrollar habilidades personales que nos protejan del consumo de sustancias psicoactivas. En ese sentido, debemos:



- Mejorar la autoestima y autocontrol en el manejo de nuestras emociones.
- Desarrollar habilidades de comunicación adecuadas.
- Tener expectativas reales, un proyecto de vida, actitud positiva y autodisciplina.
- Desarrollar habilidades para manejar la presión del grupo y tomar decisiones.
- Mantener una actitud positiva en las acciones diarias que realicemos.
- Mejorar las relaciones con los demás, especialmente en la familia, la escuela y la comunidad.
- Desarrollar valores espirituales, como: la responsabilidad, la honestidad, etc.

ACCIONES PARA PROMOVER UNA VIDA SALUDABLE EN LAS IIEE

¿Cómo debe ser la institución educativa que promueve una vida saludable?

La institución educativa debe ser entendida como un espacio que promueve y refuerza los hábitos de vida saludable, que impulse la participación de la comunidad educativa en acciones que promuevan una vida saludable; evitando, en la medida de lo posible, toda práctica que vaya en sentido contrario.

La institución educativa debe ser siempre un lugar saludable que refuerza la salud mental, la buena alimentación, la higiene, la buena postura y la actividad física en todos sus espacios e interacciones.





Recomendaciones para promover una vida saludable en la IE

ASPECTOS	RECOMENDACIONES
<p data-bbox="236 584 456 678">Alimentación saludable</p>  	<ul data-bbox="587 595 1406 1749" style="list-style-type: none">• Realizar ferias o exposiciones de comidas nutritivas.• Implementar los quioscos saludables, donde se evite el expendio de comida chatarra.• Promover el consumo de comida saludable al compartir en celebraciones y eventos: cumpleaños, aniversarios, etc.• Promover las loncheras nutritivas.• Desarrollar campañas sobre alimentación saludable con las familias.• Realizar charlas y talleres sobre alimentación saludable y los peligros del consumo de comida chatarra.• Implementar experiencias de aprendizaje sobre alimentación saludable.

Recomendaciones para promover una vida saludable en la IE

ASPECTOS	RECOMENDACIONES
<p data-bbox="199 459 486 515">Actividad Física</p> 	<ul data-bbox="582 481 1412 1086" style="list-style-type: none">• Implementar los 10 minutos diarios de actividad física en la IE.• Impulsar actividades lúdicas y físicas en recreos y otros momentos. Lo ideal es proporcionar a los estudiantes una serie de actividades en las que puedan participar, independientemente de su nivel y de su habilidad.• Promover actividades diversas como: campeonatos, olimpiadas, caminatas, talleres deportivos, etc.
<p data-bbox="263 1142 406 1187">Postura</p> 	<p data-bbox="550 1153 1412 1254">Es necesario tomar atención y trabajar en diversos escenarios lo siguiente:</p> <ul data-bbox="582 1265 1412 2038" style="list-style-type: none">• Mantener una postura correcta durante sus actividades diarias: al sentarse, cuando está de pie o cuando realiza alguna actividad.• Mantenerse activo, cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.• Mantener un peso saludable, ya que el peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna vertebral y contribuir al dolor lumbar (espalda baja). Todo esto puede dañar la postura

Recomendaciones para promover una vida saludable en la IE

ASPECTOS	RECOMENDACIONES
<p>Higiene personal y ambiental</p> 	<p>Es importante que la escuela promueva los hábitos de higiene personal y ambiental a través de actividades que sean significativas para los estudiantes como: proyectos de aula, campañas, etc., para que se incorporen a la vida cotidiana sin ser una obligación o representar un esfuerzo.</p> <p>A través de estas actividades se debe promover que los estudiantes reconozcan las consecuencias positivas que se derivan de las conductas propuestas y las negativas de una actitud indiferente hacia ellas.</p> <p>Todas estas acciones deben llevar a tomar conciencia que mantener un ambiente limpio y saludable es tarea y compromiso de todos.</p>
	<p>La escuela debe generar diversos espacios para trabajar y reflexionar sobre los hábitos y prácticas saludables en la escuela y el hogar.</p> <p>Se deben promover campañas diversas para promover la salud desde el aula y a nivel de IE, de manera permanente.</p>

