

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Fomentando el autocuidado



Dirigido a:

Padres y apoderados de 7° básico a 4° medio.



Facilitador:

Profesores jefes, equipo de apoyo, jefes de áreas de asignaturas asociadas (Ciencias Naturales, Educación Física, Orientación).



Objetivo:

Concientizar sobre la salud y el bienestar mental.



Descripción:

Se presentará a los apoderados la dimensión de autocuidado, dando énfasis en la salud, el bienestar mental y la relevancia que poseen los hábitos como agente protector de enfermedades.



Momento sugerido para su aplicación:

Reunión de Padres y apoderados, talleres presenciales, talleres online.



Acción transversal complementaria:

Se recolecta información sobre las barreras y percepciones que tienen las familias respecto a la situación personal de los estudiantes en el establecimiento.



Duración sugerida:

55 minutos.



Ideas fundamentales:

La salud mental constituye una de las variables que se debe resguardar. Bajo esa premisa, el Minsal (2017) sostiene que la salud mental es "la capacidad de las personas para interactuar entre sí y con el medio ambiente, de modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de sus potencialidades psicológicas, cognitivas, afectivas y relacionales, el logro de sus metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común".

Si bien en algunos casos las enfermedades mentales están definida por variables genéticas, el ambiente y su relación con el estudiante es determinante (Minsal, 2017).

La OMS (2020) por su parte, declara la importancia del mantenimiento de hábitos saludables, sociales y emocionales dado su importancia para el bienestar mental, lo que se traduce en una adopción de pautas de sueño saludable; hacer ejercicio con regularidad; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales, hacer frente a situaciones difíciles y resolver problema; y aprender a gestionar las emociones, una alimentación saludable, entre otras.

Desde las organizaciones internacionales y la evidencia científica declara la importancia de los hábitos de autocuidado, alimenticios y de actividad física como unos claros agentes protectores frente a enfermedades mentales, es por ello la importancia de la relación entre apoderados y establecimiento para generar ambientes propicios para el desarrollo saludable de los estudiantes en su periodo de escolaridad (Daniel, Abdel-Baki & Hall 2020; Korczak, Madigan & Colasanto 2017; OMS, 2020).



* Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como "los niños", "los padres", "los hijos", "los apoderados", "profesores" y otros que refieren a hombres y mujeres.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



Fomentando el autocuidado



Materiales:

- Anexo 1: Hábitos positivos y negativos en el hogar.
- Anexo 2: Trabajo colaborativo: Propuestas para mejorar los hábitos de alimentación y vida activa.
- Anexo 3: Carta de Compromiso
- Presentación "Salud Mental en el Adolescente"
- Papelógrafo.



Recursos complementarios:

- JUNAEB. (2018). Apoyando el Bienestar en las Comunidades Educativas. Programa Habilidades Para la Vida. Disponible en: https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2012/12/Libro-HPV-Edici%C3%B3n-2020_.pdf



Referencias:

- Daniel, S., Abdel-Baki, R., & Hall, G. (2020). The Protective Effect of Emotion Regulation on Child and Adolescent Wellbeing. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2010-2027.
- Kessler, RC. et al. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry* 2007; 6: 168-76.
- Korczak, D., Madigan, S., & Colasanto, M. (2017). Children's physical activity and depression: a meta-analysis. *Pediatrics*, 139(4).
- Minsal. (2017). Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/12/pdf-plan-nacional-salud-mental-2017-a-2025.-7-dic-2017.pdf>
- OMS. (28 de septiembre de 2020). Salud mental del adolescente. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Fomentando el autocuidado

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se sugiere dividir la propuesta en dos partes, en una primera instancia, se puede hacer llegar informativos a los apoderados mediante correo electrónico o de modo físico, así también, actividades que debe ser analizadas en reunión de apoderados, para optimizar los tiempos.

PREVIO AL TALLER: ACTIVIDAD AUTÓNOMA DE PADRES Y APODERADOS

1. Envíe o entregue a los padres y apoderados el documento "Salud mental del adolescente" (OMS, 2020).
2. Envíe o entregue a los padres y apoderados una copia del Anexo 1: "Hábitos positivos y negativos en el espacio hogareño" y pídale que lo trabajen antes del taller presencial.

Inicio (10 min)

1. A modo de introducción, invita a los padres y apoderados a reflexionar de manera grupal sobre las siguientes preguntas:
 - **¿Cómo son los ambientes sociales en que se desenvuelve su hijo fuera de la escuela?**
 - **¿Cuáles son los hábitos y tiempo de pantalla de sus hijos?**

Desarrollo (25 min)

1. Saluda a los participantes y agrádeceles por participar en el taller y en la actividad previa.
2. Resume brevemente la lectura entregada extrayendo ideas fuerza de los hábitos saludables.
3. Invítalos a **formar grupos** de 3 a 5 integrantes. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado. En base al listado de **hábitos declarados** en el trabajo individual, pídeles que generen **estrategias cotidianas** para establecer **hábitos** alimenticios y de **vida activa** que se apliquen en sus hogares y en la escuela, como pueden ser, generar colaciones saludables, alimentación equilibrada y horarios de comidas. (Pueden usar como referencia el Anexo 2).

Cierre (20 min)

1. Solicita que los asistentes **establezcan un compromiso** de continuidad de las propuestas realizadas. Para esto, pueden usar la Carta de Compromiso del Anexo 4.
2. En un plenario, **agrupa** las propuestas de la actividad para mostrar las **características generales** del curso, dando hincapié en los aspectos comunes.



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Fomentando el autocuidado

SEGUIMIENTO

- A modo de seguimiento, se sugiere que cada padre o apoderado pueda autoreportar el avance de su compromiso y el efecto en su hijo. Esto puede ser de manera mensual o en reunión de apoderados y formulario físico o digital,
- Se puede crear un instrumento en el que el estudiante informe el cumplimiento del reporte de su apoderado o familiar.

MODALIDAD ONLINE

- El taller se divide en dos momentos:
 - La fase expositiva, en donde se sensibiliza a los padres y apoderados sobre la importancia de los hábitos de vida saludable como agente protector para la salud mental.
 - La fase de trabajo, en donde solicita a los padres y apoderados que completen el documento de análisis de los factores protectores de sus hijos.



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Fomentando el autocuidado

ANEXOS

Anexo 1

Hábitos positivos y negativos en el hogar

A modo de reconocimiento de los hábitos presentes en su hogar, enumérelos y valore si es favorable o negativo para su hijo o hija.

Describa tanto aquellos positivos como negativos. Recuerde que la información solo será vista por usted y la finalidad es ayudar a su hijo/a.

Finalmente clasifíquelos en hábito alimenticio, de vida activa o autocuidado.

HÁBITO	POSITIVO/NEGATIVO	TIPO DE HÁBITO
<i>Ejemplo: Jugar video juegos cada vez que llega al colegio</i>	<i>Ejemplo: Negativo</i>	<i>Ejemplo: Vida activa</i>



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Fomentando el autocuidado

ANEXOS

Anexo 2

Trabajo colaborativo: Propuestas para mejorar los hábitos de alimentación y vida activa

De modo grupal, deberán generar estrategias que contribuyan con la formación de hábitos saludables, idealmente deben estar asociado con la vida activa y la alimentación saludable.

Las propuestas no deben ser complejas, más bien, deben ser simples y replicables en el tiempo, por ejemplo, gestionar de manera conjunta con el estudiante una colación saludable.

PROPUESTA 1

Descripción

Consideraciones para su implementación

PROPUESTA 2

Descripción

Consideraciones para su implementación



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Fomentando el autocuidado

ANEXOS

Anexo 2

Trabajo colaborativo: Propuestas para mejorar los hábitos de alimentación y vida activa

De modo grupal, deberán generar estrategias que contribuyan con la formación de hábitos saludables, idealmente deben estar asociado con la vida activa y la alimentación saludable.

Las propuestas no deben ser complejas, más bien, deben ser simples y replicables en el tiempo, por ejemplo, gestionar de manera conjunta con el estudiante una colación saludable.

PROPUESTA 3

Descripción

Consideraciones para su implementación

PROPUESTA 4

Descripción

Consideraciones para su implementación



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Fomentando el autocuidado

ANEXOS

Anexo 3 Modelo de Carta de Compromiso

MI COMPROMISO

YO ESTOY CONSCIENTE DE LA
IMPORTANCIA DE LOS **HÁBITOS ALIMENTICIOS** Y DE **VIDA
ACTIVA** PARA LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES POR LO QUE
ME **COMPROMETO** A CUMPLIR CON LAS ESTRATEGIAS
PROPUESTAS EN EL TALLER



FIRMA

FECHA