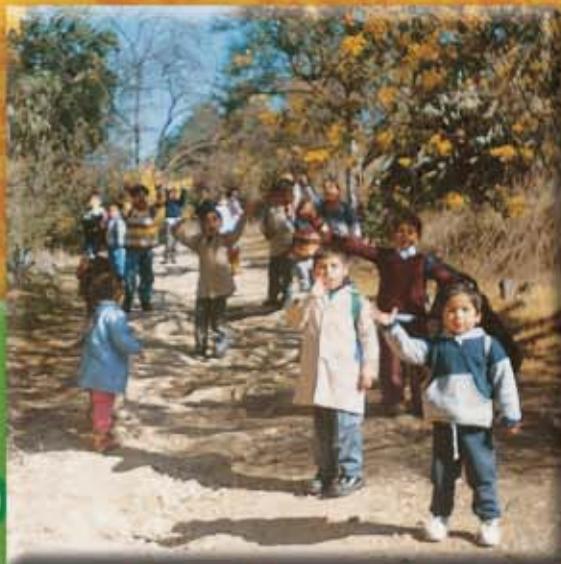


# Cuadernillos para la reflexión pedagógica

**Temas relevantes**



## Estilos de vida saludable



GOBIERNO DE CHILE  
MINISTERIO DE EDUCACION



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Cuadernillos para la reflexión pedagógica

# Estilos de vida saludable





Ministerio de Educación  
División de Educación General  
Unidad de Educación Parvularia  
***www.mineduc.cl***

UNICEF  
***www.unicef.cl***

Cuadernillos para la reflexión pedagógica  
*Estilos de vida saludable*

**Autor**

María Paz Guzmán  
Luz María Pérez

**Coordinación editorial:**

M. Isabel Díaz P.  
Liliana Mayorga S.

**Fotografía**

Archivos MINEDUC  
Unidad de Educación Parvularia

**Diseño**

Atria y Asociados Ltda. [www.atriayasociados.cl](http://www.atriayasociados.cl)

Diciembre 2002

Nº ejemplares: 1000  
Inscripción: Nº 130.513

# Presentación

---



**L**a presente serie “Cuadernillos para la reflexión pedagógica”, constituye uno de los apoyos técnicos bibliográficos que desde la Unidad de Educación Parvularia del Ministerio de Educación con el patrocinio de UNICEF, se han diseñado para la actual etapa de Implementación de la Reforma Curricular en Educación Parvularia. En función a ello, esta serie de doce títulos se han desarrollado en torno a cuatro “temas relevantes” y a los “núcleos de aprendizaje” de los diferentes ámbitos de las Bases Curriculares de la Educación Parvularia, tratando de aportar con mayores antecedentes para la reflexión y con sugerencias en torno a ellos.

Los temas relevantes abordados son: “Estilos de vida saludable”, “Participación de la familia”, “Atendiendo la diversidad” y “Articulación”, estos apuntan a aspectos fundamentales a tener presente en todos los ámbitos y núcleos. La segunda parte de este material, aborda específicamente en ocho cuadernillos, cada uno de los “núcleos de aprendizaje”.

Los “Cuadernillos para la reflexión pedagógica” se han organizado en torno a cuatro partes: primeramente, en el apartado “Entrando en materia” se avanza en algunas profundizaciones en el tema, que ayudan a una mejor comprensión de éste para efectos de su aplicación. En “Estrategias para el trabajo pedagógico con los niños”, se establecen diferentes criterios y orientaciones para la planificación de los “aprendizajes esperados”. Se concluye con una parte dedicada a “Fuentes y recursos para aprender más”, donde se pretende que el lector o lectora, pueda extender sus conocimientos y puntos de vista sobre el tema en páginas en diferentes centros, fuentes bibliográficas o páginas WEB. Se ha agregado finalmente, un espacio para que los educadores escriban sus propias notas sobre el tema.



# Introducción

---



Estando en conocimiento que existen evidencias respecto del impacto de las intervenciones tempranas en la vida, se hace necesario desarrollar estrategias educativas en materias de salud, ya que, es por todos nosotros sabido que precocemente se adquieren los hábitos y conductas que perdurarán de por vida y que tendrán mucha influencia en la calidad de vida futura y en la aparición de trastornos físicos y mentales.

Los ambientes educacionales constituyen un lugar estratégico donde, además de aumentar el potencial de aprendizaje de los alumnos, se pueden coordinar, integrar e implementar intervenciones de promoción de la salud y búsquedas para mejorar las condiciones de vida de las personas.

La escuela –junto con la familia– es uno de los sistemas más poderosos para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos. De ahí la importancia de incorporar acciones de promoción de la salud en el sistema, desde el momento en que el niño y la niña ingresan al sistema educativo hasta que termina su educación formal, para lo cual es fundamental que se integre en este proceso al grupo familiar más cercano.

Un establecimiento de Educación Parvularia promotor de la salud, es un lugar que promueve –en un trabajo conjunto– la formación de niños y niñas con conocimientos, habilidades, destrezas y sentido de responsabilidad para cuidar de su salud, la de su familia y comunidad.

¿Qué elementos tienen que considerarse para hacer una escuela saludable? En Chile se han definido seis grandes temas que una escuela saludable debe tener presente para construir una comunidad educativa saludable, estos temas son los siguientes:

- **Alimentación**
- **Actividad Física**
- **Factores Protectores Psicosociales**
- **Medio Ambiente**
- **Atención de niños con necesidades educativas especiales producto de una discapacidad.**
- **Tabaco/alcohol drogas.**

En esta oportunidad, se desarrollarán cuatro de los componentes a considerar para una escuela saludable: alimentación, actividad física, factores protectores y medio ambiente.



## Alimentación

---

### Entrando en materia

Un número importante de las enfermedades que tenemos los chilenos se relacionan con malos hábitos alimentarios que son ya por exceso o déficit. La población chilena se enferma principalmente de enfermedades asociadas a excesos como: enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, hipertensión, obesidad.

Existen también las enfermedades provocadas por déficit de ciertos alimentos como la desnutrición, anemia y la osteoporosis. Además, están las llamadas enfermedades por trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia.

Todas estas enfermedades están asociadas con la calidad de nuestra alimentación, desde etapas tempranas de la vida. Por lo tanto, una parte importante de estas enfermedades y muertes podrían ser evitadas si cuidamos de nuestra alimentación, esta preocupación debe iniciarse desde el momento que el niño nace y durante toda su vida manteniendo estilos de vida saludables.



En Chile las cifras de aumento de prevalencia de sobre peso y obesidad en los niños de educación parvularia es alarmante, llegando a un 10.8 % de sobre peso, un 21 % de obesidad y a un 30.9 % si sumamos sobrepeso y obesidad. Además se une a lo anterior el alto grado de sedentarismo (70%) existente en la población adulta e infantil<sup>1</sup>.

Los patrones de alimentación se traducen en una mayor ingesta de alimentos ricos en calorías provenientes de grasas y azúcar. Estudios internacionales demuestran que la obesidad a los 5 años, predice un riesgo doble de ser adultos obesos.

## Relación entre alimentación y estado nutricional

El peso es un buen indicador del estado nutricional y nos permite detectar problemas ocasionados por déficit o por exceso, ambas situaciones afectan un crecimiento y desarrollo armónico.



## Necesidades nutricionales

Entre el nacimiento y los 2 años, se produce el período de mayor velocidad de crecimiento y de gran necesidad. Después de este período, el crecimiento se hace más lento y se acelera nuevamente con el inicio de la pubertad que representa el paso a la adolescencia, al mismo tiempo se produce un incremento de la actividad física. Luego en la edad adulta, el individuo necesita alimentarse para mantener el organismo en buenas condiciones de salud.

## La pirámide alimentaria

### ¿Qué es la Pirámide Alimentaria?

Es la forma en que se agrupan y clasifican los alimentos. Indica la proporcionalidad en que se deben consumir los distintos grupos de alimentos, por lo tanto debe considerar:

- Una mayor proporción del consumo de alimentos que están en la base de la Pirámide y una menor proporción de aquellos alimentos que se encuentran en la punta de la Pirámide.
- La satisfacción de las necesidades nutricionales implica que se han de consumir diariamente alimentos de cada nivel de la Pirámide.
- De cada nivel se debe elegir entre la variedad de alimentos que conforman cada grupo, de acuerdo a los hábitos y recursos económicos.



<sup>1</sup> Fuente: datos de la Junta de Jardines Infantiles, JUNJI, 2002.

<sup>2</sup> Copyright © 2001 McKesson Health Solutions LLC.



# Alimentación

## Estrategias para el trabajo pedagógico

### Tener presente con los establecimientos

Es importante crear ambientes acogedores para los niños al momento del almuerzo. Es recomendable la participación de los padres en este espacio, colaborando en la ornamentación del lugar como también en reforzar conductas o hábitos positivos.

Un gran desafío en este sentido, es lograr que los niños adquieran hábitos alimenticios saludables, que aprendan a comer diferentes tipos de alimentos, en especial verduras y frutas, y a identificar aquellos saludables de los no saludables y, a preferir los primeros. El trabajo con los padres es fundamental, a fin de ser coherente y efectivos en el aprendizaje que deseamos instalar en torno a la alimentación.

### Tener presente con los niños

- Preparar la ambientación del comedor, promover su participación y respetar sus decisiones.
- Jugar a preparar menús (recetas de almuerzos y postres) saludables.
- Incorporar la participación de madres y padres en la confección de un catastro de recetas saludables para realizar.
- Realizar encuestas a las familias sobre las comidas preferidas para comentar, describir sus propiedades, etc.
- Desarrollar dramatizaciones, representando algunos alimentos saludables para el organismo.
- Promover el acompañamiento de un familiar a la hora del desayuno y del almuerzo.

### Tener presente con los padres

La revisión de las limitaciones de la escuela referidas al comedor, la sala, el tipo de ambientación, acompañamiento en el momento de ingesta y proponer actividades posibles.

- Trabajar el envío de colaciones saludables para los niños.
- Ver con la posibilidad de contar huertos o chacras para incentivar el consumo de verduras y frutas locales.

La información a través de campañas de alimentación saludables que existen en consultorios, juntas de vecinos u organizaciones comunitarias cercanas a la escuela.

Incentivar la alimentación por medio de platos tradicionales que consideran las comidas típicas tales como: el charquicán, la chuchoca, las papas con mote, así como las verduras y frutas propias de la zona.

# Actividad física



## Entrando en materia

Estudios recientes en párvulos de nutrición normal, evidencian la existencia de alto sedentarismo, particularmente durante su permanencia en los jardines infantiles (60% a 70% del tiempo en actividades de gasto de energía mínimo) igual situación se ha observado en el caso de niños obesos.

Actividad física es toda acción motriz que implica el uso de nuestra musculatura para mover el cuerpo y que demanda un gasto energético por sobre el nivel basal. La importancia de la actividad física en esta etapa de la vida, es fundamental posibilitando que los niños puedan:

- Crecer sanos
- Tener huesos y músculos más fuertes
- Gastar energía
- Aprender movimientos cada vez más complejos
- Desarrollar más control y confianza con el propio cuerpo y así ser más hábiles
- Aumentar la flexibilidad y coordinación psicomotora
- Divertirse y pasarlo bien
- Compartir y hacer más amigos
- Instalar el hábito de la actividad física como parte de las actividades cotidianas
- Sentirse a gusto consigo mismo y con los demás
- Hacer en forma regular actividades de relajación que entregarán mayor capacidad de concentración.





## Actividad física

### Estrategias para el trabajo pedagógico

No debemos olvidar que el desarrollo de la actividad física en el párvulo está centrado en lo lúdico, a partir de lo cual se puede favorecer la estimulación de movimientos, ejercicios y actividades de diferente tipo como:

- Juegos en que tenga que moverse y desplazarse de un lado para otro: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, elevar un volantín.
- Juegos en que tengan que utilizar cosas y objetos para lanzar, patear, rodar, atrapar, apretar, etc.
- Juegos en los que pueda bailar.
- Juegos en los que pueda aprender las partes de su cuerpo.
- Juegos que le den la posibilidad de sentir diferentes pesos, texturas, colores y formas de los objetos.
- Experimentar nuevas formas de movimiento y equilibrio.

Es en esta edad, donde debemos instalar hábitos de actividad física que favorezcan una mejor calidad de vida en el futuro, por esto debemos intencionar la realización de las actividades físicas y recreativas al aire libre en el párvulo, el desarrollo de habilidades motoras gruesas y de control dinámico; de fuerza, resistencia y flexibilidad a través de movimientos y desplazamientos, alternando diferentes velocidades, direcciones, posiciones e implementos (Bases Curriculares Educación Parvularia, p.42).

Generar campañas tendientes a reforzar el interés familiar por la actividad física. Lo anterior de acuerdo a las realidades de cada zona, por ejemplo, en el caso de niños urbanos propiciar la vuelta a la manzana con uno o ambos padres y hermanos o en caso de los niños rurales asociarlo a las actividades que habitualmente realizan en el campo como cortar o buscar leña.

# Factores protectores sociales



## Entrando en materia

Los factores protectores –que pueden ser internos o externos- “son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables”<sup>2</sup>

Los factores protectores externos son condiciones del medio familiar y social que reducen la probabilidad de daño de las personas, como por ejemplo, la integración social y laboral, familia extendida, etc.

Los factores protectores internos, son los atributos de la propia persona que ayudan a su salud física y mental, como lo son por ejemplo: autoestima, empatía, autoconfianza, humor, aptitudes deportivas.

El desarrollo personal que promueve la escuela a través del clima social que propicia, y el bienestar social que proporcionan las redes sociales tejidas en torno a la familia, son dos aspectos muy importantes como factores protectores del desarrollo de los niños que aportan dos instituciones fundamentales en la vida de estos como son la familia y la escuela.

El clima social en el contexto de la escuela, se refiere a la percepción que las personas tienen de los distintos aspectos del ambiente, en el que desarrollan sus actividades habituales. El clima social positivo es una condición necesaria para que los niños se sientan motivados a aprender y perciban positivamente a los demás integrantes de la comunidad educativa.

A continuación, se dan a conocer algunas estrategias, que se deberían tener presente, para el desarrollo de un clima humano positivo entre los adultos que se desempeñan en Educación Parvularia:

- Crecimiento académico y social continuo.
- Que los educadores y niños tengan condiciones que les permitan mejorar sus aprendizajes en torno al conocimiento y habilidades de orden personal y social.
- Promover una atmósfera de respeto mutuo en la escuela
- Generar confianza: creer en que lo que hace y dice el otro.
- Potenciar un ánimo positivo frente al trabajo: sentirse bien, deseos de cumplir con las tareas asignadas, incorporar la autodisciplina.
- **Cohesión:** Se refiere al espíritu de cuerpo al sentido de pertenencia al establecimiento, donde exista un nivel de atracción hacia la escuela por parte de sus miembros.

<sup>2</sup> Escuelas Saludables y proceso de acreditación. JUNAEB. pág. 28.



- **Participación:** posibilidad de involucrarse en la toma de decisiones y contribuir con ideas y que éstas sean tomadas en cuenta.
- **Renovación:** se refiere a que la escuela sea capaz de crecer, desarrollarse, cambiar y asumir nuevos desafíos.
- **Cuidado:** existencia de una atmósfera apoyadora, en que los educadores consideran las necesidades de los niños y trabajen en forma cooperativa en el marco de una organización que los apoya.
- Crear un clima adecuado para la percepción y elaboración de situaciones críticas y problemáticas.

Al mismo tiempo, el apoyo social que otorgan las redes ha demostrado ser muy importante al evaluar el impacto que una crisis tiene en las personas. Las redes sociales cumplen con el rol de amortiguar el impacto que los eventos estresantes tienen ya que entregan apoyo y ayudan a movilizar recursos personales, sociales y materiales.



# Factores protectores sociales



## Estrategias para el trabajo pedagógico

### Algunas estrategias para desarrollar con las madres y los padres

- Fomentar la participación en grupos comunitarios que les permitan encauzar y desarrollar sus necesidades e intereses.
- Concordar con la familia acciones para enfrentar conductas desadaptativas de los niños.
- Fomentar relaciones cooperativas en torno a la ejecución de proyectos comunes.
- Fomentar relaciones basadas en el respeto, estilo democrático y de colaboración.
- Fomentar la resolución de conflictos en forma no violenta y una actitud constructiva frente a la realidad
- Promover interés y preocupación por el cuidado del ecosistema
- Fomentar la capacidad de aceptar las diferencias y valorarse mutuamente
- Fomentar la capacidad para dar apoyo emocional a otros que lo necesitan

Para promover los factores protectores es necesario desarrollar –tanto en la escuela como en las familia– habilidades para el fortalecimiento de las personas, familias y grupos, que les permita una comunicación efectiva con los otros y una mayor capacidad de enfrentamiento al estrés.



## Estrategias para el trabajo pedagógico con los niños

Los niños y niñas requieren de oportunidades para el aprendizaje de actitudes y comportamientos que son protectores de la salud, que se definen como competencias o habilidades psicosociales, las cuales permiten a los niños enfrentar de manera más positiva sus experiencias de vida.

### Algunas estrategias pedagógicas pueden ser:

- Proporcionar a los niños y niñas oportunidades diversas que les permitan favorecer la capacidad de:
- explorar, curiosear y conocer el mundo que los rodea, por sus propios medios.
- comunicación interpersonal y habilidades sociales positivas
- reconocer, comunicar y expresar sentimientos y emociones
- establecer y mantener vínculos afectivos tanto con adultos como con sus pares
- resolver conflictos de manera respetuosa
- promover la necesidad de autocuidado (droga, alcohol, sedentarismo, alimentación inadecuada, exceso de televisión y juegos electrónicos, consumismo, etc.)
- dedicar tiempo libre a actividades recreativas/deportivas y artísticas
- percibir y elaborar situaciones críticas y problemáticas que están viviendo en su entorno familiar o escolar

Es importante señalar que es necesario generar un conjunto de experiencias educativas que les permita a los niños y niñas además: tomar decisiones, resolver problemas en forma creativa, pensar creativamente, pensar en forma crítica, comunicarse en forma efectiva, establecer y mantener relaciones interpersonales, conocerse a sí mismo, establecer empatía y manejar las propias emociones.

Sobre este punto, es válido destacar que no se trata de realizar talleres especiales para abordar los factores protectores psicosociales, por el contrario, la educadora durante sus actividades habituales puede incorporar algunas metodologías y contenidos que favorecen en los niños aquellos aprendizajes esperados, muchos de los cuales, se encuentran particularmente explicitados en el Ámbito de Formación Personal y Social de las Bases Curriculares.



# Medio ambiente



## Entrando en materia

El medio ambiente es el lugar donde habitamos, el medio donde vivimos, por lo tanto debemos cuidarlo de tal modo que su desarrollo no represente un riesgo ecológico. El tema del medio ambiente debe ser incorporado a las prácticas pedagógicas para contribuir a la formación de la conciencia ambiental en los párvulos favoreciendo actitudes de conservación, reutilización, aprovechamiento y valoración de los recursos naturales del entorno, formando en este sentido a personas capaces de intervenir el medio y buscar soluciones a problemas concretos, respetando y protegiendo los ecosistemas.

Si queremos que los niños respeten el medio ambiente, debemos motivarlos a cuidar la escuela, su casa, la plaza, lugares donde pasan gran parte de su tiempo. No olvidemos que el desarrollo mental y físico de los niños es muy susceptible a los factores ambientales.





## Medio ambiente

### Estrategias para el trabajo pedagógico

#### En torno a la conservación, valoración y reutilización de los recursos naturales

Comenzar por cuidar nuestro entorno más cercano, hermoceando nuestra sala, nuestro patio,

Hacer un huerto en la casa y/o patio de la escuela (usar como abono las cáscaras de frutas y hortalizas).

Realizar proyecto de reciclaje de papel en la escuela (recolectar cuadernos usados, diversos tipos de papel ) y fabricar papel reciclado.

Con los padres y las madres, reciclar botellas, latas, papel, cajas de tetra-pack y otros

Revisar las goteras en las llaves, investigar para qué sirve el agua, crear un cuento de "un país sin agua" ¿qué pasaría?

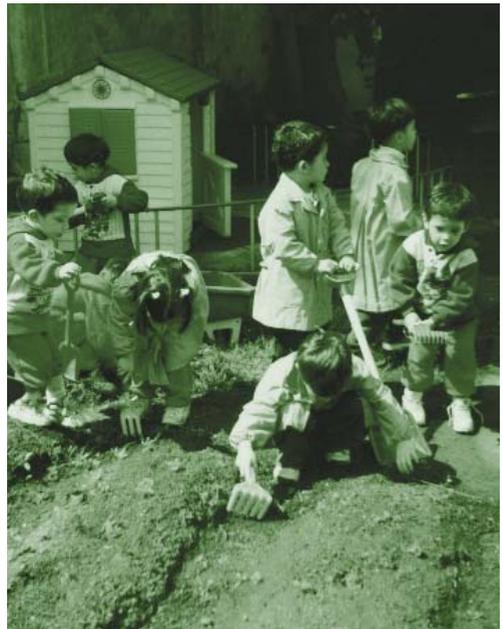
Desarrollar dramatización, lecturas de cuentos, sesiones de debate entre otras iniciativas, respecto a la importancia de tomar agua limpia.

Realizar pequeñas investigaciones sobre el uso de la electricidad.

Participar y promover como niños y niñas, el "Día del Medio Ambiente" y el "Día del Árbol".

Plantar un árbol en la escuela y cuidarlo diariamente.

Realizar campaña de limpieza y reparación de juguetes en la escuela, para volver a usarlos y/o regalarlos.



#### En torno a la seguridad y mantención de los espacios en el establecimiento

Invitar a los niños junto a la educadora a mirar y revisar ¿en qué estado están las salas, patios, y corredores de sus escuela? Analizar las actividades que se pueden desarrollar para mejorarlos. Proceder a realizar un dibujo de lo que encontraron y proponer algunas acciones, que la educadora deberá guiar.

Exponer las ideas en un diario mural, compartirlas con el resto de la escuela, conversarlo con los padres, etc.

Analizar si en la escuela se producen accidentes frecuentes y en qué lugares estos ocurren. Es importante revisarlo con los niños para animarlos a resolver el problema. Hacer un listado

de lugares peligrosos, señalarlos públicamente, comentarlos para ver qué se podría hacer para eliminar los focos de riesgos. Este puede ser un trabajo con los mismos niños.

Realizar un sencillo plan de mejoramiento físico, podría ser el camino para convertir a nuestra escuela en un sitio agradable y estimulante para el aprendizaje, que si bien sea asumido por toda la escuela, cuente con responsabilidades individuales. Si esta es una opción elegida, hagamos un listado de los lugares que deben mejorarse, calcular cuál es el costo y distribuir las responsabilidades.

Buscar sitios para la recreación, si la escuela no tiene patio y difícilmente puede resolver esta limitación, es posible que tenga un parque cercano y pueda ser entregado a la escuela para que lo cuide y utilice, o tal vez una institución cercana podría compartir un espacio. Los momentos de recreación y especialmente el recreo, son fundamentales para los niños.



Realizar un diagnóstico del estado de los servicios higiénicos y buscar alternativas de solución. Organizarse para mantener y usar los servicios higiénicos. Ponerse de acuerdo para establecer y dar a conocer las normas y reglas de la escuela para el empleo y mantenimiento de los servicios higiénicos.

### **En la sala de actividades**

Invitar a los niños a mirar su sala, como un sitio importante para el aprendizaje. Revisar con nuestros niños en qué estado está, hacer un listado de posibles limitaciones, y qué se puede hacer para mejorarla o cómo les gustaría que se viera.

Ambientar el aula con los niños, promover su participación, respetar las decisiones que tomen para su arreglo.

Incorporar plantas y adornos útiles para el aprendizaje podrían ser parte de los cambios. Pensar en la posibilidad que cada niño o grupo de niños tengan una planta a su cuidado. Esto les compromete, les enseña a amar la naturaleza y le da vida al aula.

Analizar con los niños si dentro del aula existen lugares riesgosos, vidrios rotos, techos en mal estado, sillas en mal estado, fallas en el piso que pueden ocasionar caídas, etc.

Trabajemos contenidos para enfrentar accidentes y desastres. Educar a los alumnos sobre medidas que deben tomarse en caso de accidentes, caídas, envenenamiento, cortaduras, quemaduras.

Instalar un botiquín de primeros auxilios en el aula y compartir con los alumnos cómo actuar en caso necesario. Revisar con ellos. ¿Qué tendrán en el botiquín?, y ¿Para qué sirve?.

Conviene tener vendas, desinfectantes, algodón.

Se sugiere organizar una "jornada creativa para embellecer mi sala", con un tiempo de aviso, para que cada niño venga preparado y sepa como puede colaborar.

### **Con los padres**

Realizar el diagnóstico con ellos, identificando las limitaciones de la escuela y las actividades posibles para superarlas. Asimismo, se recomienda revisar los lugares peligrosos que se encuentran ubicados cerca del establecimiento para buscar en conjunto medidas de protección.

Procurar su apoyo para eliminar los focos de infección como: basurales, aguas contaminadas que pasan cerca de la escuela, charcos de aguas estancadas.

Organizar campañas para cuidar el medio ambiente. Conviene sensibilizar al sector en el cual está ubicada la escuela, a través de por ejemplo: marchas, desfiles, visitas puerta a puerta, entrega de dibujos que representan el interés por el tema, conformación de brigadas ecológicas, mejoramiento de áreas verdes, y otras iniciativas similares que permitan crear conciencia en la comunidad.



## Fuentes y recursos para aprender más

### Páginas web :

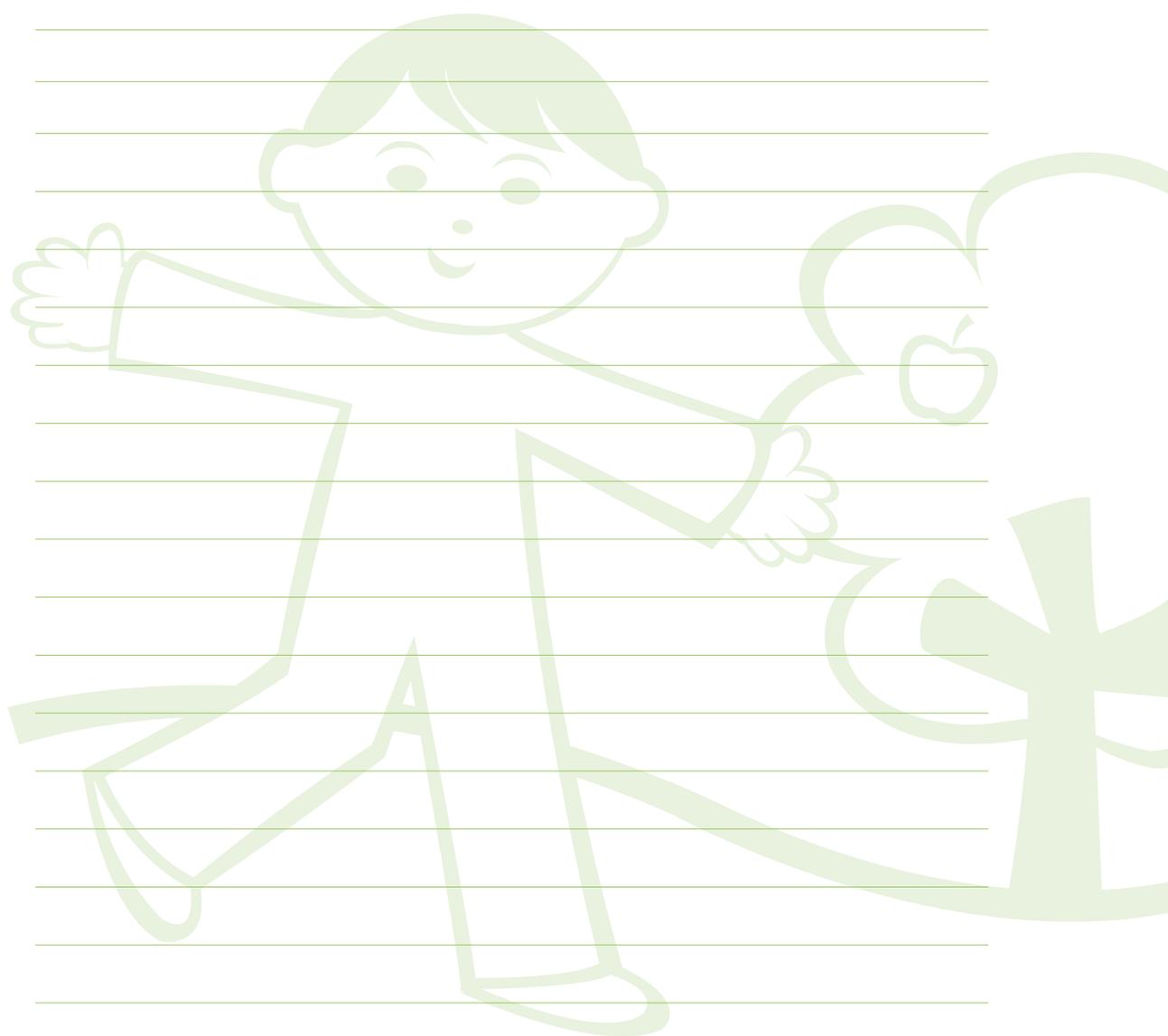
- [www.mineduc.cl](http://www.mineduc.cl)
- [www.junaeb.cl](http://www.junaeb.cl)
- [www.paho.org](http://www.paho.org)
- [www.unicef.org](http://www.unicef.org)
- [www.unesco.org](http://www.unesco.org)
- [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)

### Referencias Bibliográficas:

- Documento Escuelas Saludables y Proceso de Acreditación. JUNAEB.  
La Salud Escolar una Tarea de Todos. Manual de Salud Escolar. JUNAEB.  
Luz Maria Perez. Rosario Moore. M. Paz Guzmán. 1998.
- Promoción de Salud para Padres . Manual para facilitadores.  
Minsal- CIDE 1999.
- Relaciones Saludables en ambiente Pre-Escolar. Guía para realizar actividades con niños, niñas y adultos. Unidad de Salud Mental. MINSAL 1999.
- Salud Mental en la Escuela. Manual para la prevención, detección y manejo de problemas Unidad de Salud Mental. MINSAL 1997.
- El Desafío Chileno para una Vida Activa . Manual para el Líder. Programa para preescolares. MINSAL.VIDA CHILE.
- El ABC de la prevención Temprana del Consumo de Drogas. CONACE . Ministerio de Educación.
- Promoción de Salud para Chile. MINSAL .1999.
- Sistema de Evaluación Integral. JUNJI .2000.
- Derechos Humanos en el Aula . Manual de técnicas Grupales. Marta Vera Antonelli
- Salud sin tabaco. MINSAL. VIDA CHILE .2001.
- Ser y convivir. Propuesta pedagógica para el desarrollo personal y la convivencia social de niños y niñas. Ministerio de Educación. 2000.
- Normas y Procedimientos de la Atención Dental. JUNAEB.2000.
- Intervención comunitaria en nutrición y actividad física en niños preescolares. Evaluación de impacto. INTA, FAO, JUNJI, INTEGRA, Ministerio de Educación, MINSAL, IND., 2001.
- Piramide Alimentaria: [www.medformation.com](http://www.medformation.com)

# Apuntes personales

---





# Índice

---

Presentación.....	3
Introducción.....	5
<b>Alimentación</b>	
Entrando en materia.....	6
Estrategias para el trabajo pedagógico.....	8
<b>Actividad física</b>	
Entrando en materia.....	9
Estrategias para el trabajo pedagógico.....	10
<b>Factores protectores sociales</b>	
Entrando en materia.....	11
Estrategias para el trabajo pedagógico.....	13
<b>Medio ambiente</b>	
Entrando en materia.....	15
Estrategias para el trabajo pedagógico.....	16
<b>Fuentes y recursos para aprender más</b> .....	18
Páginas web.....	18
Bibliografías.....	18
<b>Apuntes personales</b> .....	19

# Cuadernillos para la reflexión pedagógica

## Temas relevantes



# Estilos de vida saludable

Las "Bases Curriculares de la Educación Parvularia", si bien constituyen la única fuente oficial del Ministerio de Educación como orientación curricular para todo el nivel, permiten énfasis variados y/o aproximaciones en función a los distintos temas cuando se entra a una mayor concreción. Los autores de los diferentes Cuadernillos para la reflexión pedagógica, han tratado de acercar sus propuestas a las orientaciones de las Bases Curriculares, pero sin duda como es de esperar, recogen sus énfasis o visiones de cada tema. Estas, junto con otras, pueden ayudar a que cada educador enriquezca su propia reflexión, generando sus derivaciones para la puesta en práctica a las que se aspira sean crecientes en cuanto a su calidad.

Este material, que se ha realizado con el auspicio de UNICEF, espera ser un aporte a todos los Educadores de Párvulos y a otros agentes claves, que están siendo parte de la implementación de la Reforma Curricular en el nivel.

El complejo proceso de hacer una mejor educación para todos los párvulos, es una tarea de todos, y a ello, pretende contribuir esta serie de 12 "Cuadernillos para la reflexión pedagógica".

[www.mineduc.cl](http://www.mineduc.cl)

[www.unicef.cl](http://www.unicef.cl)



GOBIERNO DE CHILE  
MINISTERIO DE EDUCACION

unicef   
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia