**Colegio Santa Mónica**  
Secretaria de Educación Pública  
Ciudad de México, México  
Año escolar 2022 - 2023

**VIDA Y SALUD:**

**LA CONSTRUCCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

Ciudad de México, junio de 2023

**Introducción**

El año escolar 2022 - 2023 representa el momento ideal para desarrollar el proyecto de Vida y Salud: La Construcción de un Estilo de Vida Saludable. En este proyecto participa toda la comunidad escolar, aunque los principales beneficiados son los estudiantes. Asimismo, el plan incluye una serie de actividades diseñadas para promover los hábitos saludables entre los niños y adolescentes como parte de su vida cotidiana.

**Justificación**

Desde el principio el desarrollo integral de los niños y adolescentes debe ser una prioridad para los padres, representantes y centros educativos. Por lo tanto, el trabajo que se debe hacer va más allá de compartir conocimiento y evaluar nuevas habilidades. El compromiso tiene que estar en proporcionarles a los jóvenes todas las herramientas necesarias para construir una vida sana y responsable. En consecuencia, el Colegio Santa Mónica pretende incentivar desde sus salones de clases la conversación y reflexión sobre la salud, los hábitos saludables, la prevención de enfermedades y la alimentación adecuada.

**Objetivo general**

Desarrollar un programa didáctico que promueva el aprendizaje sobre la vida saludable y el cambio hacia los hábitos saludables entre los estudiantes del Colegio Santa Mónica y sus familias.

**Objetivos específicos**

* Medir la incidencia de hábitos saludables y no saludables entre la población estudiantil del Colegio Santa Mónica.
* Difundir información sobre los estilos de vida saludable, la prevención de enfermedades y la alimentación adecuada.
* Fomentar actividades que involucren a toda la comunidad escolar en el desarrollo de hábitos saludables.
* Facilitar el acceso a opciones de alimentos y actividad física más saludables dentro del colegio.

**Recursos humanos y materiales**

El proyecto involucró a todo el cuerpo estudiantil del Colegio Santa Mónica, así como también:

* Comisión para el desarrollo de programas pedagógicos.
* Personal docente.
* Personal de la cafetería.
* Comunidad de padres y representantes.

**Recursos materiales**

* Material de apoyo audiovisual.
* Alimentos.
* Equipo deportivo.
* Material bibliográfico.

**Metodología y estrategias**

El programa consistió en una serie de actividades semanales diseñadas con el propósito de difundir información útil sobre la salud, la alimentación y el ejercicio físico. Además de eventos que contribuyen a desarrollar habilidades nuevas con respectos a los hábitos saludables.

**Plan de acción**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Responsable** | **Fecha** |
| Charla sobre prevención de enfermedades. | Comisión para el desarrollo de programas pedagógicos. | Lunes: 15/05/23 |
| Taller de cocina saludable. | Personal de la cafetería y nutricionista invitado. | Miércoles 17/05/23 |
| Día al aire libre. | Comunidad de padres y representantes. | Viernes: 26/05/23 |

**Autoevaluación**

El proceso de evaluación del programa permitió determinar que la inclusión de la comunidad de padres y representantes fue favorable para garantizar la participación de una mayor cantidad de estudiantes. Por otro lado, el personal del Colegio Santa Mónica se mostró abierto a trabajar con profesionales externos de diversas áreas.

**Conclusiones**

El proyecto titulado "Vida y Salud: La construcción de un estilo de vida saludable" tuvo una gran recepción en la comunidad escolar. La participación de todos los involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños facilitó el alcance de todos los objetivos. Sin embargo, la comisión para el desarrollo de programas pedagógicos consideró importante evaluar más adelante el progreso del proyecto para resolver cualquier falla.

**Referencias bibliográficas**

Castro, B. (2010). La nutrición en los niños. Casa Roja. México.

Fuentes, C. (2009). Creciendo en salud. Editorial Río Azul. Caracas, Venezuela.

Rodríguez, L. (2016). El rol de los docentes en el estilo de vida de los alumnos. Universidad San Martín. México.