

Estimado alumno/a y apoderado/a,

Somos el Equipo Multidisciplinario de la Corporación Municipal de Rancagua, y nuestra misión es fortalecer los Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS), a través de diversas actividades y entrega de información relacionada con salud y estilo de vida. Buscamos apoyar al establecimiento educacional en la generación de cambios positivos asociados a Autoestima académica y Motivación escolar, Clima de convivencia escolar, Participación y formación ciudadana, y Hábitos de vida saludable.

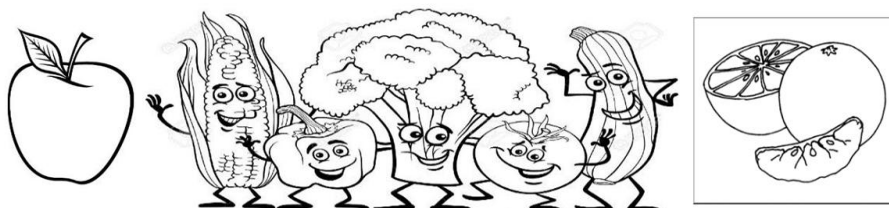
A continuación, encontrará la primera guía, en la cual se presentan recomendaciones para mejorar conductas asociadas a hábitos de vida, acompañadas de diversas actividades a desarrollar por el estudiante.



Es importante saber

Para llevar una vida más saludable, es importante considerar incorporar pequeños hábitos en tu diario vivir.

- Consumir 5 porciones entre frutas y verduras al día: 3 de verduras y 2 de frutas. Con eso tendrás aporte de:
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Fibra y agua



Solo el 15% de la población mayor a 15 años consume, al menos, 5 porciones de frutas y verduras al día.¹

Por otra parte, para estar saludable se recomienda 1 hora diaria de actividad física. Para eso hay que conocer los siguientes conceptos:

- 1.- Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía.
- 2.- Ejercicio: actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo.
- 3.- Deporte: actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica.

¹ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal)

ACTIVIDAD

A continuación, marca con una “X” la o las alternativas que correspondan:

Alimento	Fruta	Verdura		Clasifica	Actividad física	Ejercicio	Deporte
							
							
							

Vida Activa: Higiene postural

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo al realizar diferentes actividades en mi día a día. Debido a la contingencia que hoy estamos viviendo y la forma de estudio que estamos utilizando es muy importante que recuerdes sentarte adecuadamente durante tus horas de estudio y trabajo.²

- Nuestra espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla y/o mantenerla siempre recta.
- Las piernas deben estar flexionadas y los pies deben contactar el suelo, un apoyo puede ser de mucha ayuda.

ACTIVIDAD

De acuerdo a los enunciados anteriormente escritos, identifica cuál o cuáles de las alternativas en la siguiente imagen son correctas (anota la respuesta en una hoja de tu cuaderno de educación física o ciencias):

Correctas:

- _____
- _____
- _____

Incorrectas:

- _____
- _____
- _____



² Organización Mundial de la Salud (OMS)

RECORDEMOS....

¿QUÉ ES LA HIGIENE PERSONAL?



Es el conjunto de acciones que deben cumplirse para lograr y mantener una buena presencia y un adecuado estado de salud.³

Mantener una buena higiene personal es fundamental para poder:

- Proteger tu salud
- Cuidar tu aspecto personal
- Evitar enfermedades
- Limpiar la suciedad

ACTIVIDAD

Ahora, según lo aprendido, busca en esta sopa de letras conceptos relacionados con la higiene personal:

CUIDO MI CUERPO

D	P	E	R	F	U	M	E	O	S	S	L	D
U	L	R	C	C	U	I	D	A	D	O	O	P
O	C	A	L	C	H	A	G	U	A	E	E	A
I	E	M	E	I	D	A	O	O	T	E	E	E
E	P	A	E	L	M	C	M	N	P	T	A	P
D	I	I	P	I	A	P	A	P	O	O	E	R
A	L	B	D	M	I	R	I	P	U	A	R	C
A	L	L	U	A	O	C	E	E	A	L	T	L
N	O	P	O	D	A	E	F	I	Z	L	A	A
P	S	E	O	S	D	D	I	N	T	A	L	A
E	S	S	B	M	A	T	O	E	L	C	C	I
C	E	C	R	E	M	A	P	T	A	O	O	A
D	A	E	S	P	O	N	J	A	O	E	O	A

CUIDADO ESPONJA CEPILLO
ESPUMA AGUA PERFUME TALCO
DESODORANTE TOALLA
LIMPIEZA PEINETA CREMA
LIMA CHAMPU




³ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal)

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, pasamos por distintas fases en la vida. Se pueden distinguir cinco etapas generales luego del nacimiento: infancia, niñez, adolescencia, adultez y vejez.

ACTIVIDAD

- a) En compañía de tus padres, observen las siguientes imágenes y comenten los cambios físicos que afectan al ser humano en su ciclo de vida. Escribe un pequeño resumen.

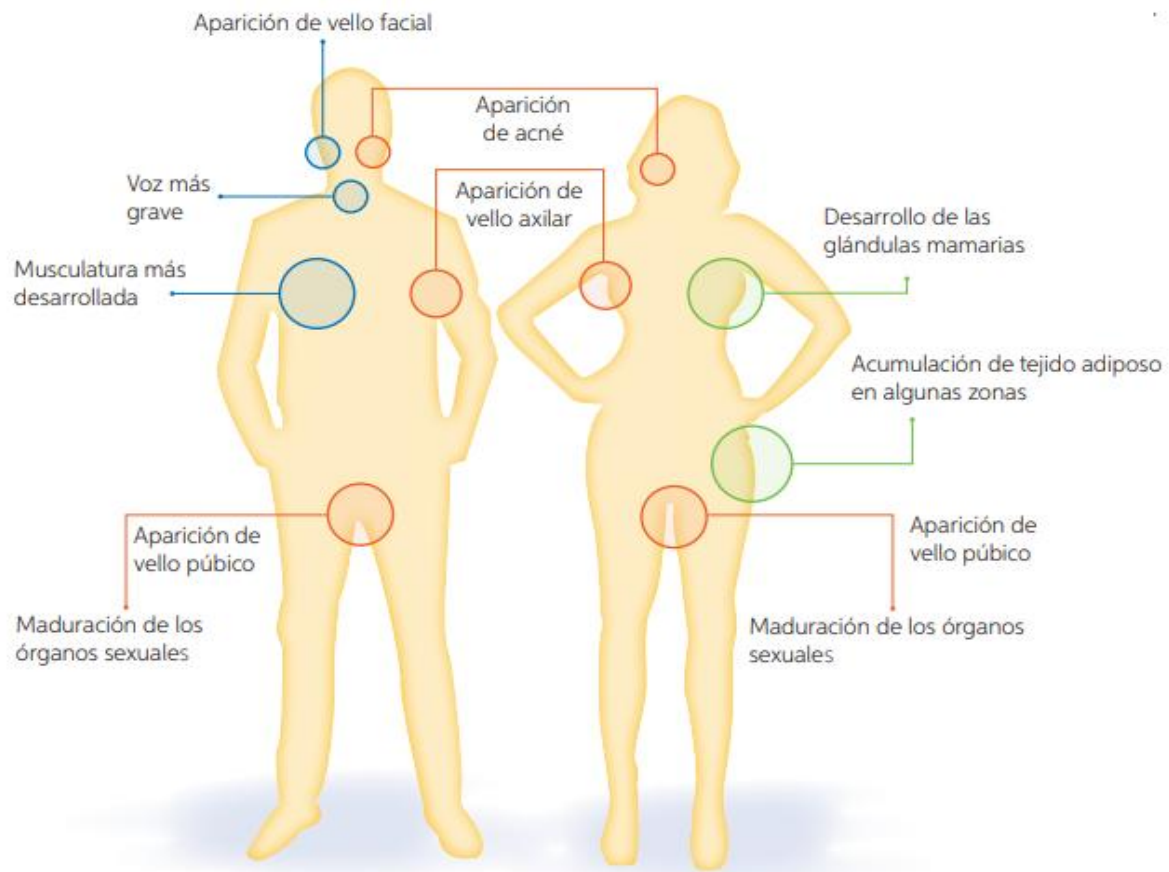


En la adolescencia se experimentan profundos cambios físicos, sociales y psicológicos. Además, se alcanza la madurez corporal.

Previo a la pubertad (primera etapa de la adolescencia), las principales diferencias físicas entre niñas y niños se evidencian fundamentalmente por los llamados caracteres sexuales primarios (genitales u órganos reproductores externos: pene y testículos en niños; vulva, en niñas).⁴

⁴ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal) / Ministerio de educación (MINEDUC)

Cambios físicos más comunes (caracteres sexuales secundarios):



b) Con ayuda de tus padres o el adulto que esté a tu cargo, comenten acerca de los cambios que ocurren en la adolescencia y realiza un listado de ellos.

¡Aprendamos del huerto!

Existen variadas herramientas para realizar labores agrícolas. A continuación, se detallan las que usamos en el trabajo del huerto escolar, que nos ayudan a que la preparación del suelo sea más fácil y podamos dejarlo en las condiciones necesarias para poder cultivar hortalizas y mantenerlas.⁵

Picota	Pala	Azada	Rastrillo	Cultivador	Horqueta	Pulverizador
						
La usamos para cavar o para romper ciertas clases de suelo compactado (duro)	La usamos para excavar o mover materiales	La usamos para hacer los surcos	Nos ayuda a deshacer los terrones duros del suelo y nivelar el suelo después de su preparación	En los terrenos sembrados para eliminar malas hierbas y airear el suelo	Se usa para airear los montones de compost	Lo usamos en los riegos iniciales para esparcir agua en gotas muy finas

ACTIVIDAD

Ahora, según tu criterio, ¿cuáles otras herramientas nos pueden servir en el trabajo del huerto?. Enciérralas en un círculo.



⁵ Propia autoría Valeria Donoso - Técnico Agrícola, Equipo Multidisciplinario.

Estimado alumno/a y apoderado/a,

Somos el Equipo Multidisciplinario de la Corporación Municipal de Rancagua, y nuestra misión es fortalecer los Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS), a través de diversas actividades y entrega de información relacionada con salud y estilo de vida. Buscamos apoyar al establecimiento educacional en la generación de cambios positivos asociados a Autoestima académica y Motivación escolar, Clima de convivencia escolar, Participación y formación ciudadana, y Hábitos de vida saludable.

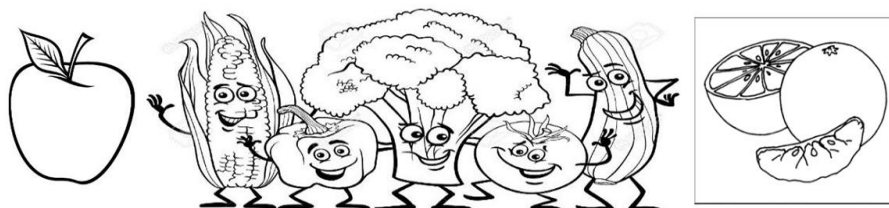
A continuación, encontrará la primera guía, en la cual se presentan recomendaciones para mejorar conductas asociadas a hábitos de vida, acompañadas de diversas actividades a desarrollar por el estudiante.



Es importante saber



Para llevar una vida más saludable, es importante considerar incorporar pequeños hábitos en tu diario vivir, por ejemplo, consumir 5 porciones entre frutas y verduras al día (3 de verduras y 2 de frutas). Con eso tendrás aporte de distintas vitaminas, minerales, fibra y agua, que mantendrán tu cuerpo saludable y con un peso adecuado.



Solo el 15% de la población mayor a 15 años consume, al menos, 5 porciones de frutas y verduras al día.¹

Por otra parte, para estar saludable no solo basta con alimentarse adecuadamente, se recomienda 1 hora diaria de actividad física. Para eso hay que conocer los siguientes conceptos:

- 1.- Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía.
- 2.- Ejercicio: es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.
- 3.- Deporte: es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica.

¹ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal)

ACTIVIDAD

A continuación, marca con una “X” la o las alternativas que correspondan:

Alimento	Fruta	Verdura		Clasifica	Actividad física	Ejercicio	Deporte
							
							
							

Vida Activa: Higiene postural

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo al realizar diferentes actividades en mi día a día. Debido a la contingencia que hoy estamos viviendo y la forma de estudio que estamos utilizando es muy importante que recuerdes sentarte adecuadamente durante tus horas de estudio y trabajo.²

- Nuestra espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla y/o mantenerla siempre recta.
- Las piernas deben estar flexionadas y los pies deben contactar el suelo, un apoyo de pies puede ser de mucha ayuda.

ACTIVIDAD

De acuerdo a los enunciados anteriormente escritos, identifica cuál o cuáles de las alternativas en la siguiente imagen son correctas (anota la respuesta en una hoja de tu cuaderno de educación física o ciencias):

Correctas:

- _____
- _____
- _____

Incorrectas:

- _____
- _____
- _____



² Organización Mundial de la Salud (OMS)

RECORDEMOS....

¿QUÉ ES LA HIGIENE PERSONAL?³

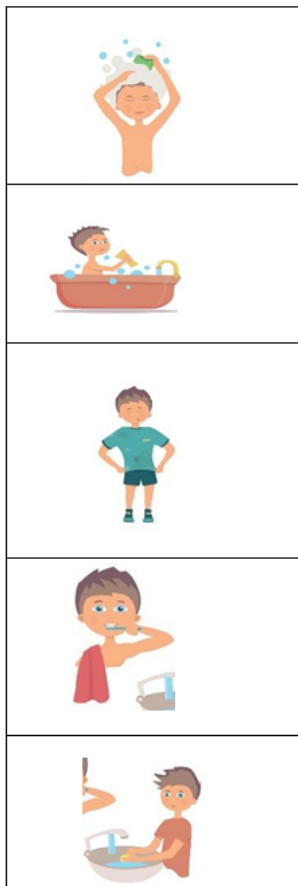
La higiene personal se define como el conjunto de medidas que nos permiten:



- Proteger tu salud
- Cuidar tu aspecto personal
- Evitar enfermedades
- Limpiar la suciedad

ACTIVIDAD

Según lo aprendido, une el hábito de higiene (la imagen) con una línea o flecha junto a su significado.⁴



Higiene dental:

Corresponde al lavado de dientes, el cual debe ser realizado al despertar, después de cada comida y antes de dormir.

Higiene de manos:

Corresponde al lavado de manos, el cual debe ser frecuente, y consta de 8 pasos a seguir.

Higiene corporal:

Se refiere al baño diario, la limpieza de todo tu cuerpo con agua y jabón para eliminar suciedad y gérmenes.

Higiene de cabello:

Corresponde al lavado de cabello con shampoo, el cual debe ser como máximo día por medio. Debes realizar la revisión de tu cabello en caso de pediculosis (piojos).

Higiene de ropa:

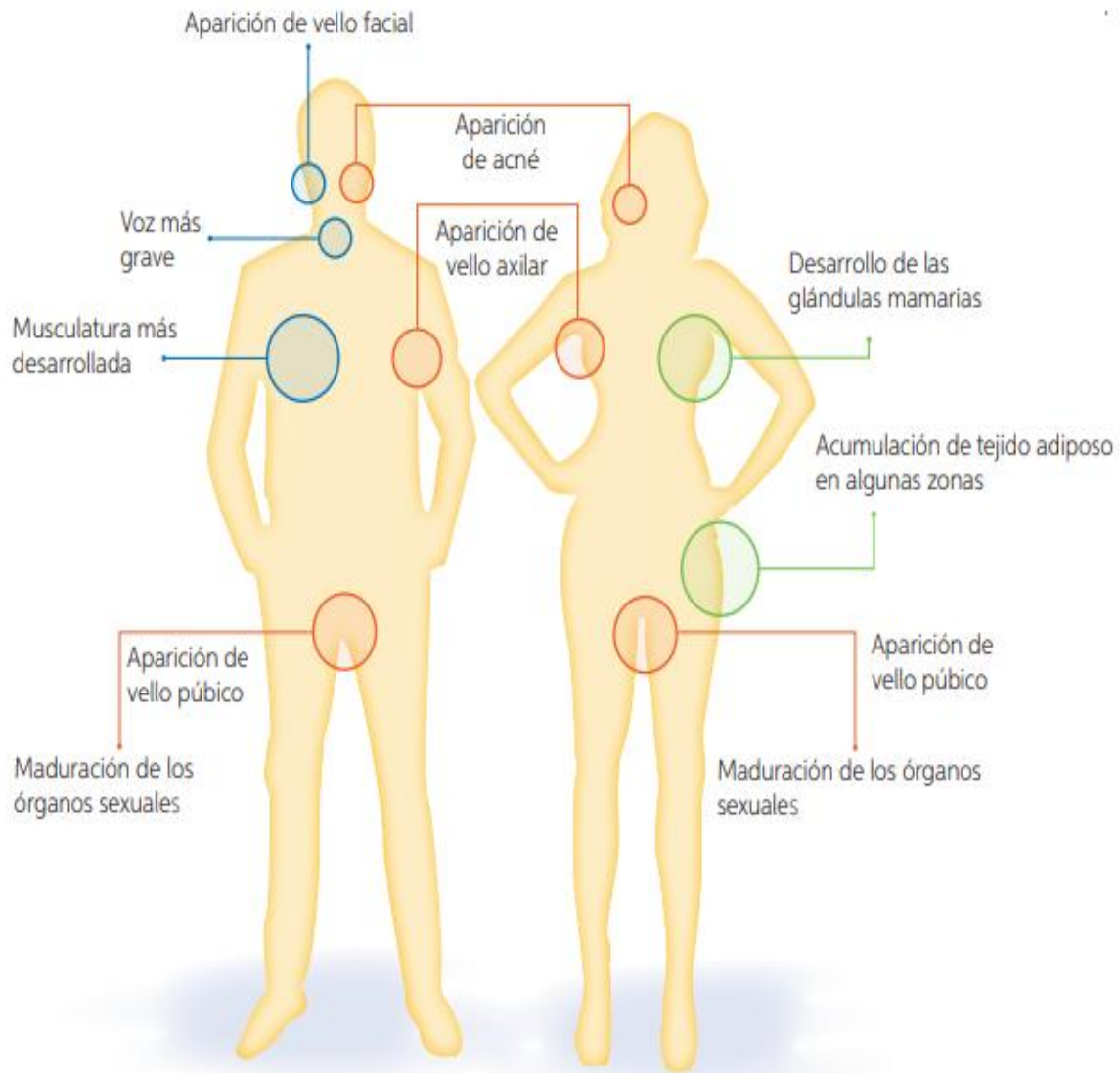
Corresponde al cambio de ropa diario, es decir, cambiarse la ropa sucia por una limpia.

³ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal)

⁴ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal)

En la adolescencia se experimentan profundos cambios físicos, sociales y psicológicos. Se alcanza la madurez corporal. La duración de esta etapa varía según diversas culturas y puede extenderse desde los 12 a 21 años.⁵

Cambios físicos más comunes (caracteres sexuales secundarios):



⁵ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal) / Ministerio de Educación (MINEDUC)

Previo a la pubertad (primera etapa de la adolescencia, las principales diferencias físicas entre niñas y niños se evidencian fundamentalmente por los llamados caracteres sexuales primarios (genitales u órganos reproductores externos: pene y testículos en niños; vulva, en niñas).⁶

ACTIVIDAD

Busca las siguientes palabras en la sopa de letras:

Niñez, adolescencia, pubertad, hombres, mujeres, cambios, hormonas, internos, sentimientos, emociones, menstruación, eyaculación, persona.



A	S	D	M	F	G	H	J	K	L	M	Ñ	Z	X	C	V
B	N	M	U	Q	W	E	R	T	Y	E	U	I	O	P	A
S	D	F	J	G	E	X	T	E	R	N	O	S	H	J	K
N	I	Ñ	E	Z	L	Ñ	Z	X	C	S	V	B	N	M	Q
W	N	E	R	R	A	T	Y	U	I	T	O	P	A	S	D
F	T	G	E	H	D	P	U	B	E	R	T	A	D	J	K
L	E	Ñ	S	Z	O	X	C	V	B	U	N	M	Q	I	W
E	R	R	T	Y	L	U	I	O	P	A	A	E	S	N	D
F	E	G	H	J	E	K	L	Ñ	Z	C	X	M	C	T	V
B	S	N	M	Q	S	W	E	R	T	I	Y	O	U	E	I
O	E	P	A	S	C	D	F	G	H	O	J	C	K	R	L
Ñ	S	Z	X	C	E	V	B	N	P	N	M	I	Q	N	W
E	R	T	H	Y	N	U	I	O	E	P	A	O	S	O	D
F	G	H	O	J	C	K	H	O	R	M	O	N	A	S	L
Ñ	Z	X	M	C	I	V	B	N	S	M	Q	E	W	E	R
T	Y	U	B	C	A	M	B	I	O	S	I	S	O	P	A
S	D	F	R	G	H	J	K	L	N	Ñ	Z	X	C	V	B
N	M	Q	E	Y	A	C	U	L	A	C	I	O	N	W	E
R	T	Y	S	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K
L	Ñ	S	E	N	T	I	M	I	E	N	T	O	S	Z	X

⁶ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal) / Ministerio de Educación (MINEDUC)

¡Aprendamos del huerto!

Existen variadas herramientas para realizar labores agrícolas. A continuación, se detallan las que usamos en el trabajo del huerto escolar, que nos ayudan a que la preparación del suelo sea más fácil y podamos dejarlo en las condiciones necesarias para poder cultivar hortalizas y mantenerlas.⁷

Picota	Pala	Azada	Rastrillo	Cultivador	Horqueta	Pulverizador
						
La usamos para cavar o para romper ciertas clases de suelo compactado (duro)	La usamos para excavar o mover materiales	La usamos para hacer los surcos	Nos ayuda a deshacer los terrones duros del suelo y nivelar el suelo después de su preparación	En los terrenos sembrados para eliminar malas hierbas y airear el suelo	Se usa para airear los montones de compost	Lo usamos en los riegos iniciales para esparcir agua en gotas muy finas

ACTIVIDAD

Ahora, según tu criterio, ¿cuáles otras herramientas nos pueden servir en el trabajo del huerto?. Enciérralas en un círculo.



⁷ Propia autoría Valeria Donoso - Técnico Agrícola, Equipo Multidisciplinario.

SE VIVE LA EDUCACIÓN



EDUCACIÓN
**RAN
CAGUA**

**EQUIPO
MULTIDISCIPLINARIO**



OBJETIVO DEL EQUIPO

Fortalecer los Indicadores de Desarrollo Personal y Social, a través de diversas actividades y entrega de información relacionada con salud y estilo de vida.





HÁBITOS PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?

- Hábitos: son conductas que se repiten a lo largo del tiempo de manera sistemática.
- Saludable: que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona.



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



ENTONCES, ¡TOMEMOS BUENAS DECISIONES!

- Sellos de advertencia: la presencia de uno o más sellos de advertencia en un producto nos indica que éste presenta niveles superiores a los límites establecidos por el Ministerio de Salud en relación a sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías, los que se asocian a la obesidad y otras enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- Alimentación saludable y actividad física: Mantener una alimentación saludable, realizar actividad física diariamente, es una forma de mantener un estado nutricional óptimo, y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.



OPCIONES PARA COLACIÓN

PROGRAMA LAS COLACIONES ESCOLARES DE TUS HIJOS/AS



LUNES

Alternativa 1 1 fruta natural entera o picada + vaso de agua

Alternativa 2 1 pan de molde integral con huevo, palta o quesillo + vaso de agua



www.eligevivirsano.cl



PROGRAMA LAS COLACIONES ESCOLARES DE TUS HIJOS/AS



MARTES

Alternativa 1 1 yogur sin sellos + vaso de agua

Alternativa 2 1 pocillo con palitos de apio y zanahoria + un huevo duro picado + vaso de agua



www.eligevivirsano.cl



¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por el sistema músculo-esquelético que exija o produzca un gasto de energía.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar ejercicio moderado a vigoroso, al menos, tres veces a la semana con una duración mínima de 60 minutos.

¿CÓMO HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

- ✓ Corriendo
- ✓ Saltando
- ✓ Caminando
- ✓ Andando en bicicleta



- ✓ Bailando
- ✓ Jugando
- ✓ Practicando un deporte



¿QUÉ ES LA HIGIENE POSTURAL?



- La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en reposo o en movimiento y así evitar posibles lesiones, aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

PREVENIR POSTURAS VICIOSAS

Evitar cargas excesivas en tus articulaciones

Recuerda sentarte adecuadamente durante tus horas de estudio y trabajo.

- Nuestra espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla y mantenerla siempre derecha.
- Las piernas deben estar flexionadas y los pies deben contactar el suelo, un apoya pies puede ser de mucha ayuda.



¿QUÉ ES LA HIGIENE PERSONAL?



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA

La higiene personal se define como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud.

Proceso fundamental para:

1. Proteger tu salud
2. Cuidar tu aspecto personal
3. Evitar enfermedades
4. Limpiar la suciedad

DEBES REALIZAR A DIARIO



- Higiene corporal: baño diario.
- Cambio de ropa.
- Lavado de cabello, máximo día por medio. Revisión de un adulto en búsqueda de pediculosis.
- Higiene dental: lavado de dientes, en la mañana, después de cada comida y antes de dormir.
- Lavado de manos frecuente.

LAVADO DE MANOS



- Es fundamental lavarse las manos frecuentemente.
- Evitas enfermedades y contagiar a otras personas.

PARA MÁS INFORMACIÓN



Lavado de manos:

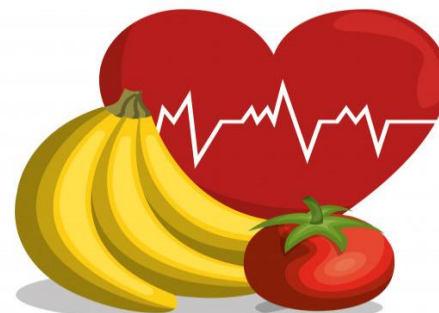
<https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo>

Hongos:

<https://www.youtube.com/watch?v=kts3A4l7svk>

Higiene:

<https://www.youtube.com/watch?v=U5Ve1Qp1KWk&t=81s>



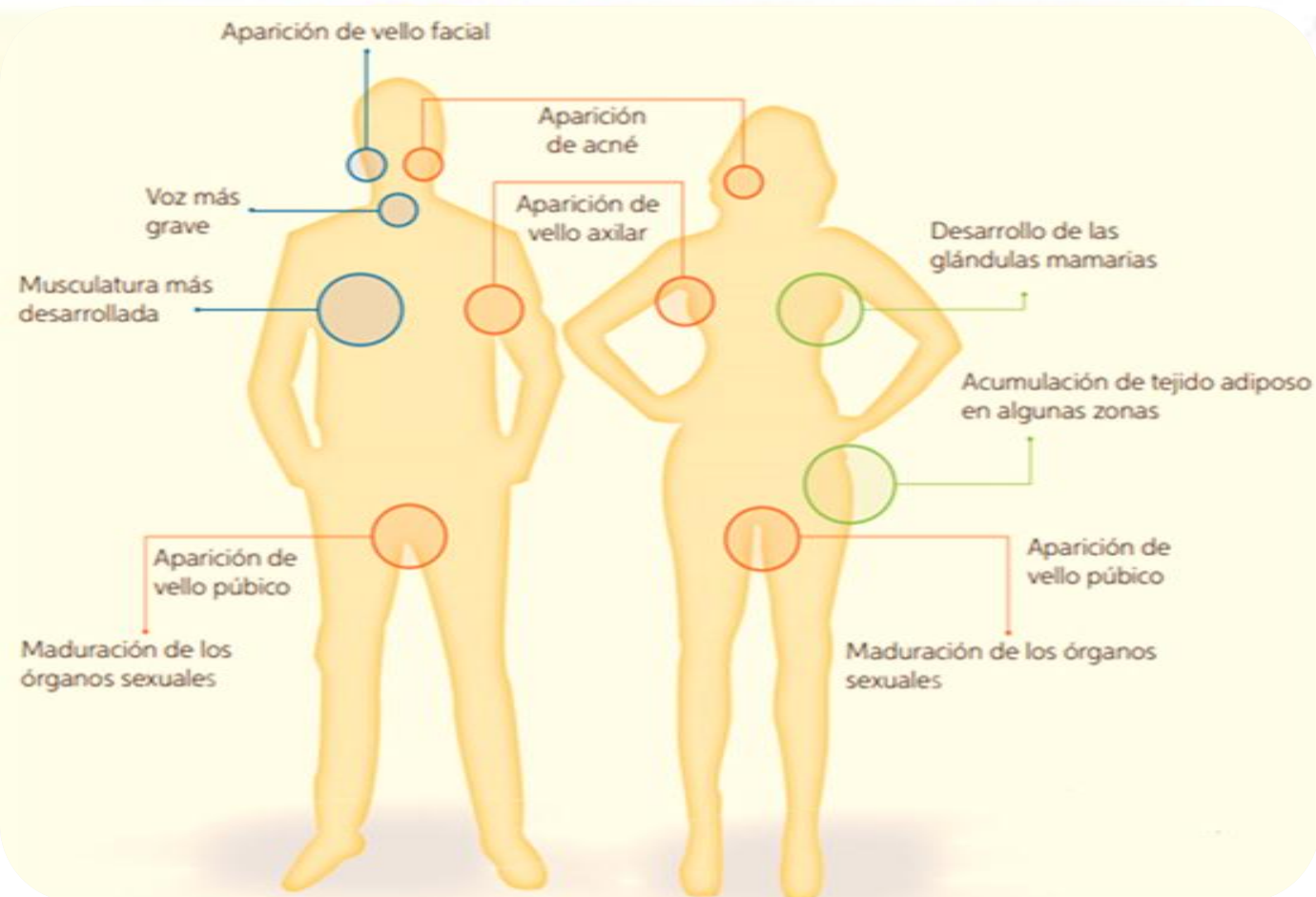
**ALIMENTACIÓN SALUDABLE + ACTIVIDAD FÍSICA +
HIGIENE PERSONAL**

**ESTOS TRES BUENOS HÁBITOS TE BRINDARÁN UN
CORAZÓN FUERTE Y UNA SALUD ÓPTIMA**

COMIENZA HOY



¿SABÍAS QUE...?



La adolescencia es una etapa en la que se experimentan profundos cambios físicos, sociales y psicológicos. Se alcanza una madurez del cuerpo y de los órganos, en general.

AFFECTIVIDAD



*Los cambios
emocionales están
mediados por las
modificaciones
HORMONALES*

Es la integración en el mundo personal de los sentimientos y emociones de las personas.

- **Emociones:** Reacciones afectivas transitorias de menor duración y tienen una manifestación corporal.
- **Sentimientos:** Estados afectivos más estables, no tienen una manifestación corporal.

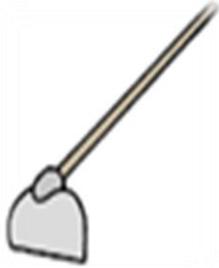
HUERTOS ESCOLARES

¡Las herramientas del huerto!



Existen variadas herramientas para realizar labores agrícolas. A continuación, se detallan las que usamos en el trabajo del huerto escolar, que nos ayudan a que la preparación del suelo sea más fácil y podamos dejarlo en las condiciones necesarias para poder cultivar hortalizas y mantenerlas.

PRINCIPALES HERRAMIENTAS

Picota	Pala	Azada	Rastrillo	Cultivador	Horqueta	Pulverizador
						
La usamos para cavar o para romper ciertas clases de suelo compactado (duro)	La usamos para excavar o mover materiales	La usamos para hacer los surcos	Nos ayuda a deshacer los terrones duros del suelo y nivelar el suelo después de su preparación	En los terrenos sembrados para eliminar malas hierbas y airear el suelo	Se usa para airear los montones de compost	Lo usamos en los riegos iniciales para esparcir agua en gotas muy finas

HUERTOS ESCOLARES

Si no contamos con patio o espacio disponible, podemos usar un macetero o un cajón de tomates.



No olvidemos que el huerto se debe implementar en un espacio limpio, con, **al menos, 6 horas de luz del sol** e idealmente con acceso a agua para el riego.

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS



1. ¿Qué son los hábitos saludables?
2. ¿Qué significan los sellos negros de advertencia en los envases de los alimentos?
3. ¿Qué es actividad física y cuánto es el tiempo recomendado para practicarla?
4. Describe la forma correcta de sentarse durante tus horas de estudio y trabajo.
5. ¿Qué hábito saludable estás dispuesto/a a incorporar en tu vida?

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS



6. ¿Cuál es la importancia de la higiene diaria?
7. Enumera los hábitos de higiene que debes realizar a diario
8. ¿Qué cambios hay en la adolescencia?
9. ¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?
10. ¿Cuáles son las principales herramientas que usamos en un huerto?
11. ¿Cuántas son las horas mínimas de sol para las plantas?

SE VIVE LA EDUCACIÓN



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA