

# Programa de Apoyo Socioemocional 2021



**Vida saludable**

# Vida Saludable

La Organización mundial de la salud (OMS), define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social.

Es importante comenzar a analizar cómo lograr ese objetivo de vida sana y realizar los ajustes que se requieren en su cotidianidad. Un consejo clave es ponerse metas justas, lógicas, y no desenfrenadas, porque muchas veces cuando se desea cambiar algo, se quieren tener resultados de forma inmediata, lo cual al no lograrse prontamente puede llegar a generar frustración y deserción.

Las prácticas de actividad física, autocuidado y alimentación saludable cumplen un rol relevante, facilitando el aprendizaje de los y las estudiantes y disminuyendo la ansiedad y el estrés.

La alimentación saludable es de gran importancia para el crecimiento sano y desarrollo cognitivo. La ingesta de nutrientes es considerada un determinante principal del estado de salud físico y mental de las personas, así mismo, los hábitos alimenticios incorporados a temprana edad influyen de manera considerable en el bienestar y desempeño escolar de niños y jóvenes, permitiendo reducir el impacto de enfermedades crónicas en la adultez.



Desde esta perspectiva, se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

- **Ejercicio físico:** Se recomienda realizar unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre; además de: contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios bruscos de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.
- **Higiene:** Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.



- **Equilibrio mental:** Se refiere al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irritabilidad y la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.
- **Actividad social:** Las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.
- **Respetar tus horas de sueño:** La calidad y la duración del sueño también juegan un papel muy importante a la hora de tener una vida saludable. Puedes comer bien, hacer ejercicio, vivir con tranquilidad, pero si no respetas tus horas de sueño, tu salud se verá afectada de una u otra forma. Los adultos que no duermen lo suficiente presentan un 89% más de riesgo de padecer obesidad que las personas que duermen 7-8 horas diarias. Dormir poco y mal incrementa los antojos y el apetito, reduce la motivación de hacer deporte, provoca cansancio y aumenta el riesgo de obesidad. Si quieres tener una noche de descanso, intenta dormir a oscuras, evita tomar cafeína o alcohol durante la tarde y programa una hora más o menos fija para irte a dormir cada día.

A continuación te damos ejemplos de prácticas de vida saludable para ti y tu hijo/a.

- **Fijar una hora para actividad física en el día**, idealmente en los horarios hoy en día disponibles que son de 6.00 a 9.00 am.
- **Tomar descansos regulares** para alternar la posición sentada y levantarse o estirarse, o tomar un paseo, si está permitido.
- **Seguir clases de ejercicios en línea.**
- **Pensar en alternativas diversas, fuera de lo habitual:** actividades como baile, videojuegos dinámicos, los quehaceres domésticos o juegos entre ustedes, ¡todas cuentan como actividad física!
- **Leer más libros:** La lectura es otro de los grandes indicativos de salud que hay. No solo porque mejora nuestra capacidad cognitiva, sino también porque nos hace más felices.



- **Reír más a menudo:** No solo por diversión, sino también por salud. Un estudio publicado en 2016 en la revista 'Psychosomatic Medicine' halló que las mujeres con un gran sentido del humor tenían un 73% menos de probabilidad de morir por una enfermedad cardíaca. En definitiva, reír más, se asocia a vivir más tiempo y en mejores condiciones.
- **Bailar:** Una de las mejores actividades para hacer en familia. Saltar a la pista de baile a menudo nos ayuda a mantenernos activos/as y no solo eso, es una gran forma de comunicación con aquellas personas a las que queremos. Además, fortalecerá mucho nuestro estado de ánimo.
- **Sentarse bien y derecho/a:** Es imprescindible para evitar molestos dolores de espalda y mantener unos huesos sanos y fuertes en las etapas del envejecimiento. En épocas de cuarentena, este consejo es más necesario aún, ya que pasamos más tiempo sentados/as de lo normal.
- **Adoptar un perro o perra:** Nada como la compañía canina para mejorar nuestro estado de ánimo. Además, el hecho de tener que sacarle a pasear todos los días, se puede aprovechar para realizar más actividad física y disfrutar tanto de la vida como nuestra mascota lo hace.

A continuación encontrarás un link en donde aparecen vídeos de algunas actividades que podrás realizar:

*(haz click en la pagina de interés)*

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

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

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

[portal.deportespenalolen.cl](http://portal.deportespenalolen.cl)

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)



## Bibliografía

- **El Confidencial (2020).** Los 25 mejores consejos para llevar una vida saludable (incluso en cuarentena). Extraído de [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-05-09/salud-25-consejos-vida-sana-cuarentena-habitos\\_2584871/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-05-09/salud-25-consejos-vida-sana-cuarentena-habitos_2584871/)
- **Contreras, S, Huaiquimilla, M, Leal, R, Lippi, Ly Torres, J (2019).** Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuela. Universidad de Chile. Extraído de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-4565201900010035](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-4565201900010035)
- **Nutrición sin más (2020).** 5 Hábitos para tener una vida saludable. Extraído de <https://nutricionsinmas.com/vida-saludable/>
- **Ser Saludables, el colegio médico de Colombia (2020).** En busca de un estilo de vida saludable. Colombia. Extraído de <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>



Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**