



**EDUCACIÓN EN ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE PARA NIÑOS**

**VOL 4: TUTORES  
ADULTO RESPONSABLE DEL MENOR  
MANUAL PARA PROFESIONALES**



Centro de Vida Saludable  
Universidad de Concepción

# Índice

**PRESENTACIÓN SET..... 05**

**Descripción general de la intervención..... 06**

**GUÍA DIDÁCTICA PARA PROFESIONALES..... 08**

1. Las sesiones y la planificación de la enseñanza
2. El eje de los libros de actividades
3. Orientaciones didácticas de los libros de actividades
- 3.1 La propuesta metodológica para los libros de actividades
- 3.2 Contexto libro de actividades
- 3.3 Narración
- 3.4 Sistema de fichas y normas de convivencia
4. Planificación de actividades

**REFERENCIAS..... 29**

**ANEXOS..... 31**

# Presentación set de Educación en Estilos de Vida Saludable para niños

El set de Educación en Estilos de Vida Saludable es una serie didáctica orientada a niños y niñas en edad escolar, diseñada para ser aplicada por un equipo profesional multidisciplinario, que conste de una nutricionista, profesor de educación física o kinesiólogo y psicólogo. Este programa contempla material para los educandos (niños y tutores) y los profesionales que desarrollarán la educación.

El libro de actividades para los estudiantes consiste en 4 textos, que adaptan la pedagogía y la didáctica a distintos estratos etarios: Hualle (6 a 8 años), Roble (9 a 11 años), Pellín (12 a 15 años) y Tutor (adulto responsable del menor). Dado que los textos anteriores han sido diseñados para ser aplicados por un equipo profesional, contiene también 3 guías para el desarrollo de cada sesión. Esto permite que el equipo profesional realice una planificación rápida de la intervención y un desarrollo de manera estandarizada.

Este programa es particularmente útil para guiar talleres grupales de niños/as con exceso de peso hacia hábitos más saludables y a la recuperación de un peso normal junto a sus familias. Cada uno de los textos contiene una serie de actividades pedagógicas vivenciales, en un escenario lúdico y de respeto, para que se favorezcan los procesos de aprendizaje, crecimiento individual, social y de convivencia que contribuye al bienestar de una persona. Se entregan conocimientos que relacionan los estilos de vida saludable con la prevención de enfermedades y la mejoría de la calidad de vida, dos aspectos fundamentales para el buen rendimiento escolar.

Es crucial contar con el compromiso de educadores y familia. El adulto que asiste con el niño a cada sesión cuenta con un texto, que le permitirá comentar y desarrollar en familia!

*Nuestro cuerpo son nuestros jardines,  
nuestras voluntades son nuestros jardineros.  
William Shakespeare.*

# Descripción general de la intervención

Estos documentos son una guía para la ejecución sistemática de una intervención dirigida a mejorar los estilos de vida hacia formas más saludables, y reducir el sobrepeso y la obesidad infantil.

Se trata de una intervención grupal, interdisciplinaria, de carácter educativo, dirigida a niños con obesidad y sobrepeso junto a sus padres o tutores. A lo largo de la intervención, se desarrollan tres componentes (nutrición, actividad física y psicoafectividad), los cuales se organizan en ocho sesiones, con

16 horas de duración total y son guiadas por un equipo profesional conformado por un nutricionista, un profesor de educación física y un psicólogo.

La intervención cuenta con textos de apoyo didáctico para los menores, organizados según grupo etario, y para su madre/padre o tutor(a):

- Grupo Hualle: niños y niñas 6 a 8 años.
- Grupo Roble: niños y niñas de 9 a 11 años.
- Grupo Pellín: niños y niñas de 12 a 14 años.
- Texto para madre/padre o tutor(a)

## DIAGRAMA

GRUPO				
NIÑOS			TUTORES	
Tiempo	Actividad	Responsable	Actividad	Responsable
5 min	Introducción	Nutricionista	Introducción	Psicólogo
50 min	Desarrollo	Nutricionista Prof. educación física Psicólogo	Desarrollo	Psicólogo Prof. educación física Nutricionista
5 min	Plenario y cierre	Psicólogo	Plenario y cierre	Nutricionista

INTERVENCIÓN: PLAN DE ENTRENAMIENTO		
Evaluación preintervención	Prescripción	1° semana
Grupo	Intervención 8 sesiones	Entrenamiento
		Sesiones supervisadas por el profesional
Evaluación postintervención	Prescripción	10° semana



EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA NIÑOS

# TUTORES

Guía de intervención para una vida saludable

# SESIÓN 5

## Mi familia elige vivir sano

### Propósito

- Reconocer acciones que ayudarán a la familia a tener estilos de vida saludables.

### Objetivos

- Reconocer la descripción del etiquetado nutricional.
- Conocer los conceptos de “liviano”, “bajo en”, etc.
- Identificar los alimentos con mayor contenido de calorías, grasa y sal.
- Conocer el método asertivo de resolución de problemas y ser capaz de ponerlo en práctica.
- Conocer los derechos asertivos y su importancia.

### Nombre de las actividades

Cuando compras un alimento, El supermercado, ¿Qué tan asertivo soy?, Aprendiendo a “decir que no”

### Metodología u orientaciones para la aplicación

#### Contenido nutricional:

A modo de introducción, se le pide a cada tutor que identifique lo que considera al momento de comprar un alimento; a través de esta actividad se explica lo que es un etiquetado de los alimentos y su utilidad (Actividad: Cuando compras un alimento). Luego se realizará una simulación de supermercado, en el que deberán elegir el más saludable entre dos tipos de cada producto; luego de la elección de cada tutor, se revisará con todo el grupo y se corregirá en caso que sea necesario (Actividad: El supermercado).

#### Contenido psicológico:

Se continuará revisando el concepto de asertividad; para esto, se les explicará qué es la asertividad y que se compone de tres comportamientos. Con tal de identificar qué tan asertivos son, se les pedirá que identifiquen qué tanto les representan las frases de la actividad relacionada a determinar su estilo (Actividad: ¿Qué tan asertivo soy?). Una vez respondida la actividad, se les explicarán los comportamientos asociados a la asertividad: comportamiento pasivo, asertivo y agresivo, pidiéndoles que, según las características mencionadas, ellos puedan identificar su estilo. Con tal de clarificar los tres comportamientos, se les pedirá escribir un ejemplo de cada comportamiento, tomando como base una situación de la vida cotidiana (Actividad: Aprendiendo a “decir que no”), se compartirán las respuestas entregadas y se realizará el feedback correspondiente. Luego de esto, se explicarán los beneficios asociados al comportamiento asertivo, destacando la importancia de poner reglas y límites claros junto a decir NO.

Finalmente, se les presentará la fórmula asertiva, junto con los derechos asertivos, como una estrategia para fomentar la asertividad.

### Materiales

- Libro de actividades.

### Aprendizaje esperado

- Conocer los comportamientos para adoptar un estilo de vida saludable.

## Actividades resueltas

Quando compras un alimento

Ejemplo de respuesta

PRECIO

MARCA

ENVASE

REGALOS

ETIQUETADO  
NUTRICIONAL

OTRO

¿Qué tan asertivo soy?

*Respuesta abierta*

Aprendiendo a “decir que no”

*Respuesta abierta*