

EDUCACIÓN EN ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE PARA NIÑOS

3<sup>o</sup>  
Edición

Vol 4

Guía de intervención  
para una vida saludable

# Tutores



Centro de Vida Saludable

Universidad de Concepción

# Presentación

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.*

# Índice

	Pág.
<b>SESIÓN 1</b> Como sano, mi cuerpo sano, mi familia sana _____	<b>06</b>
<b>SESIÓN 2</b> ¿Cómo vivir sano? _____	<b>18</b>
<b>SESIÓN 3</b> ¡Ayudando a cambiar! _____	<b>30</b>
<b>SESIÓN 4</b> ¡Busquemos soluciones! _____	<b>38</b>
<b>SESIÓN 5</b> Mi familia elige vivir sano _____	<b>46</b>
<b>SESIÓN 6</b> Lo que vemos y escuchamos, ¿nos induce a comer? _____	<b>54</b>
<b>SESIÓN 7</b> ¿Cuánto hemos cambiado? _____	<b>59</b>
<b>SESIÓN 8</b> Poniéndonos a prueba: ¿Cuánto hemos aprendido? _____	<b>64</b>

# SESIÓN 5

## MI FAMILIA ELIGE VIVIR SANO



### CUANDO COMPRAS UN ALIMENTO

¿en qué te fijas? Encierra en un círculo.

PRECIO

MARCA

ENVASE

REGALOS

ETIQUETADO  
NUTRICIONAL

OTRO

Si su opción es "OTRO", anote aquí:

---

### ¿QUÉ ES EL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS?

Es la información sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con los alimentos y la salud que figura en las etiquetas de los productos alimenticios.



## ¿QUÉ TAN ASERTIVO SOY?

Marca con una X “Sí” si sientes que la afirmación te representa, “Algunas veces” si crees en ocasiones te representa, o “No” si no te sientes representado.

	Sí	Algunas veces	No
Me siento bien expresando mis opiniones o puntos de vista, aunque sean distintos a los de las demás personas.			
Soy capaz de reconocer mis errores.			
Puedo expresar fácilmente mis sentimientos negativos (ira, rabia, etc).			
Puedo decir que no, sin sentirme culpable.			
Creo que mis necesidades son tan importantes como las ajenas y tengo derecho a que satisfagan las mías.			

## CONOCIENDO UN POCO MÁS SOBRE LA ASERTIVIDAD

Existen tres tipos de comportamientos:

### Pasivo

Evitamos expresar lo que sentimos, no damos nuestra opinión ni defendemos nuestros intereses.

### Asertivo

Podemos expresar nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades, respetando los derechos de los demás y sin sentirnos culpables por ello.

### Agresivo

Imponemos nuestros sentimientos, ideas y opiniones. Nos comunicamos amenazando, insultando y agrediendo.