**PROYECTO TRANSVERSAL**

HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**Introducción**

En la actualidad, el concepto de hábitos y estilos de vida saludable ha adquirido una importancia creciente en la sociedad, ya que desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud y el bienestar integral de las personas. Los estilos de vida están profundamente relacionados con la salud física, mental y social de los individuos, y se reconocen como uno de los factores más influyentes en la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de una longevidad plena. La adopción de hábitos saludables va más allá de la simple ausencia de enfermedad; implica una actitud consciente y proactiva hacia el autocuidado, donde las decisiones cotidianas sobre la alimentación, el ejercicio físico, el sueño, el manejo del estrés y la salud mental, entre otros aspectos, forman un entramado que influye directamente en la calidad de vida.

El acelerado ritmo de vida actual, caracterizado por la creciente urbanización, la expansión del trabajo sedentario y la masiva incorporación de la tecnología en nuestras rutinas ha contribuido a un aumento de comportamientos poco saludables, como el sedentarismo, el consumo excesivo de alimentos ultra procesados y el deterioro de los patrones de sueño. Estos factores han conducido a una proliferación de problemas de salud como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y los trastornos psicológicos, que representan una carga significativa para los sistemas de salud a nivel mundial. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y diversas entidades gubernamentales han establecido directrices y políticas encaminadas a fomentar estilos de vida saludables como un medio esencial para prevenir estas afecciones y mejorar el bienestar de la población.

Adoptar hábitos saludables implica cambios profundos en la forma en que concebimos nuestra vida diaria. No se trata solo de hacer ejercicio o mantener una dieta equilibrada, sino de construir un enfoque integral que incluya la promoción de la salud mental, la gestión adecuada del estrés y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables. En este sentido, un estilo de vida saludable aboga por la búsqueda de un equilibrio entre las dimensiones física, emocional, social y espiritual, permitiendo a las personas alcanzar su máximo potencial en cada una de ellas.

La alimentación balanceada y rica en nutrientes, el ejercicio físico regular, el descanso adecuado y el manejo del estrés son algunos de los pilares fundamentales para desarrollar un estilo de vida saludable. Sin embargo, la concientización sobre la importancia de estas prácticas debe estar acompañada de estrategias que favorezcan su implementación efectiva en diversos contextos, desde el ámbito educativo hasta las políticas de salud pública. Por lo tanto, es crucial que las comunidades y los gobiernos colaboren para crear ambientes que faciliten el acceso a alimentos frescos y saludables, fomenten la actividad física en el día a día y promuevan la salud mental.

Este proyecto pretende profundizar en la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables, examinando tanto los beneficios de su adopción como las barreras comunes que impiden su aplicación, además de proponer soluciones prácticas y accesibles para superar estos obstáculos. También se explorarán los distintos enfoques y modelos que pueden emplearse para fomentar hábitos saludables a nivel individual, familiar y comunitario, destacando la importancia de la educación para la salud como una herramienta transformadora que contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas y las sociedades.

**Formulación del problema**

En el Centro Educativo La Bogotana, como en muchas otras instituciones educativas, se ha identificado un incremento en los comportamientos que reflejan un estilo de vida poco saludable entre los estudiantes, tales como el consumo frecuente de alimentos ultra procesados, la falta de actividad física regular y la tendencia al sedentarismo. A estos factores se suman la escasa educación nutricional, el inadecuado manejo del estrés y la falta de conciencia sobre la importancia de hábitos saludables a nivel emocional y mental. Esta situación no solo afecta el rendimiento académico, sino que también incrementa el riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad y los problemas cardiovasculares, así como trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

A pesar de los esfuerzos de la comunidad educativa por inculcar prácticas saludables, se observan barreras importantes, como la falta de recursos para implementar programas continuos de promoción de la salud y la poca participación activa de los estudiantes y sus familias en dichas iniciativas. Además, el entorno socioeconómico y cultural en el que se encuentra la institución limita el acceso a alimentos frescos y saludables, y la falta de espacios adecuados para la actividad física dentro del colegio agrava el problema.

En este contexto, surge la necesidad de diseñar e implementar un proyecto que aborde los hábitos y estilos de vida saludables de forma integral en el Centro Educativo La Bogotana, que no solo se enfoque en la parte física (alimentación y ejercicio), sino que también promueva la salud mental y emocional de los estudiantes, brindando herramientas educativas y prácticas para fomentar una vida saludable desde una edad temprana. La formulación del problema se centra en cómo lograr que los estudiantes, sus familias y la comunidad escolar en general adopten y mantengan hábitos saludables que impacten positivamente su bienestar, su rendimiento académico y su calidad de vida a largo plazo.

**Pregunta problema**

¿Cómo implementar un programa integral en el Centro Educativo La Bogotana que promueva hábitos y estilos de vida saludables entre los estudiantes, sus familias y la comunidad escolar, con el fin de mejorar su bienestar físico, mental y emocional, y prevenir problemas de salud a largo plazo?

**Objetivo general**

Diseñar e implementar un programa integral de promoción de hábitos y estilos de vida saludables en el Centro Educativo La Bogotana, enfocado en mejorar el bienestar físico, mental y emocional de los estudiantes, sus familias y la comunidad escolar, y en prevenir problemas de salud a largo plazo.

**Objetivos específicos**

* Identificar los principales hábitos de vida poco saludables entre los estudiantes del Centro Educativo La Bogotana, relacionados con la alimentación, la actividad física y la salud mental, mediante la aplicación de encuestas diagnósticas.
* Desarrollar y aplicar talleres educativos dirigidos a estudiantes, padres de familia y docentes, enfocados en la importancia de una alimentación equilibrada, el ejercicio físico regular y la salud mental como parte de un estilo de vida saludable.
* Fomentar la creación de espacios adecuados dentro de la institución para la práctica de actividad física, así como la implementación de tiempos dedicados a la realización de ejercicio en el horario escolar.
* Promover la participación activa de las familias en las iniciativas de salud, mediante actividades que involucren a padres e hijos en la adopción de hábitos saludables en sus hogares y la mejora de la convivencia familiar.
* Monitorear y evaluar los cambios en los hábitos de vida de los estudiantes a lo largo del programa, mediante la implementación de un sistema de seguimiento que permita medir los avances y el impacto del proyecto en el bienestar de los participantes.

**Justificación**

La adopción de hábitos y estilos de vida saludables es un pilar fundamental en el desarrollo integral de los individuos, especialmente en la etapa escolar, cuando se forjan muchos de los comportamientos y actitudes que definirán la calidad de vida en la adultez. En el Centro Educativo La Bogotana, al igual que en muchas otras instituciones, se han identificado patrones preocupantes que evidencian un déficit en la adopción de prácticas saludables entre los estudiantes, como el consumo frecuente de alimentos ultra procesados, la falta de actividad física y una creciente incidencia de problemas relacionados con la salud mental, como el estrés y la ansiedad.

El entorno escolar juega un papel crucial en la formación de hábitos y valores, siendo el espacio en el que los estudiantes pasan una parte significativa de su tiempo. En este contexto, las escuelas no solo deben enfocarse en el desarrollo académico, sino también en la promoción de la salud física y mental como parte de un enfoque integral de la educación. Esto es especialmente importante en comunidades vulnerables, como la que rodea al Centro Educativo La Bogotana, donde factores socioeconómicos, limitaciones en el acceso a recursos saludables y la falta de espacios adecuados para la actividad física pueden agravar la situación de salud de los estudiantes.

Un estilo de vida saludable no solo previene la aparición de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo 2 o problemas cardiovasculares, sino que también contribuye significativamente al bienestar emocional y mental, favoreciendo el rendimiento académico y las relaciones interpersonales. De hecho, la investigación ha demostrado que los estudiantes que adoptan hábitos saludables tienden a tener mejores calificaciones, una mayor capacidad de concentración y un manejo más efectivo del estrés. Esto subraya la importancia de intervenir de manera temprana y de forma integral para inculcar estos hábitos en la vida cotidiana de los niños y adolescentes.

La falta de programas educativos sólidos que promuevan hábitos saludables de manera consistente y accesible para los estudiantes, sumada a la limitada participación de las familias en estos procesos, representa una barrera importante en la construcción de una cultura de bienestar en la comunidad educativa. Por ello, este proyecto se justifica en la necesidad de diseñar e implementar estrategias efectivas que no solo informen, sino que también motiven e involucren a los estudiantes, sus familias y los docentes en la adopción de estilos de vida saludables. A través de este proyecto, se espera que la comunidad escolar de La Bogotana adquiera conocimientos y herramientas prácticas para hacer frente a los desafíos de la vida moderna, adoptando comportamientos que favorezcan su salud física, mental y emocional.

Además, la implementación de este proyecto responde a las directrices establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las políticas nacionales de salud pública, que subrayan la importancia de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles mediante la promoción de una alimentación equilibrada, el fomento de la actividad física y el fortalecimiento del bienestar emocional desde una edad temprana. Este enfoque integral también se alinea con el objetivo de fomentar una educación más inclusiva y equitativa, que responda a las necesidades de los estudiantes no solo en el ámbito académico, sino también en el desarrollo de habilidades para la vida.

Finalmente, el proyecto tiene un gran potencial para generar un impacto positivo en la comunidad en general, ya que, al mejorar los hábitos de vida de los estudiantes, es probable que estos cambios repercutan en sus hogares y en el entorno cercano, creando una cultura de bienestar que trascienda las aulas y beneficie a toda la comunidad. El fortalecimiento de la participación de las familias en el proceso educativo es crucial para garantizar la sostenibilidad de estos cambios, ya que son las primeras influencias de los estudiantes y pueden reforzar los hábitos saludables dentro y fuera del entorno escolar.

Por lo tanto, este proyecto es no solo pertinente, sino necesario, para garantizar que los estudiantes del Centro Educativo La Bogotana puedan crecer y desarrollarse en un ambiente que fomente su bienestar integral, promoviendo su capacidad para enfrentar los desafíos futuros de manera saludable y equilibrada.

**Marco Teórico**

El marco teórico de este proyecto se fundamenta en diversos enfoques conceptuales que explican la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable desde las perspectivas de la salud pública, la psicología, la educación y la nutrición. Estos enfoques destacan la influencia de los estilos de vida en la prevención de enfermedades crónicas, el bienestar integral y el desarrollo de habilidades para la vida, enfatizando la necesidad de intervenir en edades tempranas para construir bases sólidas de salud a lo largo de la vida.

**1. Hábitos y estilos de vida saludable**

Los hábitos y estilos de vida saludable se refieren a las decisiones y comportamientos que las personas adoptan en su vida diaria con el fin de mantener y mejorar su salud física, mental y emocional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida saludables incluyen la adopción de prácticas como la alimentación balanceada, la actividad física regular, el descanso adecuado, el control del estrés y la prevención de comportamientos de riesgo, como el consumo de sustancias nocivas.

El modelo de los determinantes sociales de la salud, propuesto por la OMS, resalta que los hábitos de vida de las personas no se determinan únicamente por decisiones individuales, sino que también están fuertemente influenciados por el entorno social, económico y cultural. En este sentido, las escuelas juegan un papel fundamental al crear ambientes favorables que promuevan el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes.

**2. Importancia de la alimentación saludable**

Una alimentación adecuada es esencial para el correcto desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes. Los principios de la nutrición humana destacan la importancia de consumir una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables, para garantizar el buen funcionamiento del organismo. Sin embargo, el acceso a alimentos saludables y frescos suele estar condicionado por factores socioeconómicos y culturales, lo que puede derivar en una dieta pobre en nutrientes, rica en azúcares añadidos, grasas saturadas y alimentos ultra procesados, los cuales son dañinos para la salud a largo plazo.

El proyecto toma como base los principios de la educación nutricional, que buscan capacitar a las personas para que tomen decisiones alimentarias informadas y saludables, abordando temas como el valor nutricional de los alimentos, el tamaño adecuado de las porciones, y la importancia de incluir una amplia variedad de frutas, verduras y cereales integrales en la dieta.

**3. Actividad física y salud**

El ejercicio físico regular es otro componente clave de un estilo de vida saludable. Según el Informe Mundial sobre la Actividad Física de la OMS (2020), la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. El sedentarismo, que se ha incrementado notablemente debido a las tecnologías digitales y el estilo de vida moderno, tiene un impacto negativo en la salud tanto física como mental.

Diversos estudios (Bauman, 2015) han demostrado que los estudiantes que realizan ejercicio físico regular muestran una mayor capacidad de concentración, mejores resultados académicos y una mayor estabilidad emocional. Además, el ejercicio contribuye al desarrollo de la autoconfianza y reduce el riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad, promoviendo un bienestar integral.

**4. Salud mental y manejo del estrés**

La salud mental es un componente indispensable en el concepto de bienestar integral. La adolescencia y la niñez son etapas críticas en el desarrollo emocional y psicológico de los individuos, y las presiones escolares, familiares y sociales pueden generar altos niveles de estrés, afectando negativamente el rendimiento académico y las relaciones interpersonales. La OMS (2018) subraya la importancia de incluir el manejo del estrés y la promoción de la salud mental en los programas educativos, ya que estos factores son determinantes en la calidad de vida de los estudiantes.

La teoría del manejo del estrés, desarrollada por Lazarus y Folkman (1984), sostiene que las personas que adoptan estrategias efectivas para el manejo del estrés, como la práctica de la relajación, el ejercicio físico, o la meditación, tienden a experimentar menores niveles de ansiedad y mayor bienestar emocional. En este contexto, el proyecto incluye actividades orientadas a desarrollar habilidades para la vida, tales como la regulación emocional, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de la autoestima.

**5. Influencia del entorno familiar y comunitario**

El entorno familiar y social es un factor determinante en la adopción de hábitos saludables. La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura (1977) sostiene que los comportamientos saludables pueden ser aprendidos a través de la observación e imitación de modelos de conducta, en este caso, padres, docentes y otros miembros de la comunidad. Las familias desempeñan un rol clave en la formación de hábitos, ya que las prácticas alimentarias y de actividad física en el hogar influyen directamente en las decisiones que los estudiantes toman respecto a su salud.

Además, el modelo ecológico de Urie Bronfenbrenner (1979) sugiere que el desarrollo de los individuos está influenciado por el entorno inmediato (familia, escuela, comunidad), y que cualquier intervención en los hábitos de vida debe involucrar no solo a los estudiantes, sino también a sus familias y a la comunidad educativa en general. Este enfoque integral es crucial para generar cambios sostenibles en los comportamientos de los estudiantes.

**6. Educación para la salud**

La educación para la salud, definida por la OMS como el proceso que dota a las personas de herramientas y conocimientos para mejorar su salud, es fundamental en la formación de hábitos de vida saludable. Diversos estudios han demostrado que la intervención educativa, tanto en las escuelas como en las familias, es una de las estrategias más efectivas para promover cambios en los comportamientos de salud, al proporcionar conocimientos claros, y habilidades prácticas para la vida diaria. En este sentido, el proyecto se apoya en los principios de la educación para la salud, buscando no solo informar, sino también capacitar a los estudiantes, padres y docentes para que tomen decisiones conscientes y sostenibles en su vida diaria.

**ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR**

**1. Taller de alimentación saludable: "Creando un plato equilibrado"**

* **Objetivo:** Enseñar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta balanceada y cómo crear un plato saludable.
* **Descripción de la actividad:** Los estudiantes participarán en un taller donde aprenderán a identificar los grupos alimenticios (proteínas, carbohidratos, grasas saludables, frutas y verduras). Se les proporcionarán materiales para que, en equipos, diseñen platos balanceados con recortes de alimentos o materiales plásticos. Posteriormente, presentarán sus creaciones explicando por qué cada componente es importante para la salud.
* **Recurso adicional:** Invitar a un nutricionista para hablar sobre la importancia de las porciones y la variedad en la dieta.

**2. Programa de ejercicio físico: "Recreo activo"**

* **Objetivo:** Fomentar la actividad física regular entre los estudiantes a través de juegos y rutinas de ejercicio durante los recreos.
* **Descripción de la actividad:** Se puede organizar un "recreo activo" donde los estudiantes realicen juegos como fútbol, voleibol, saltos de cuerda o circuitos de ejercicios sencillos. Estos recreos pueden ser guiados por un docente de educación física o estudiantes voluntarios previamente capacitados para liderar las actividades. Cada día de la semana puede enfocarse en diferentes tipos de ejercicios (resistencia, coordinación, fuerza).
* **Recurso adicional:** Crear un calendario de actividades con retos físicos semanales para motivar la participación.

**3. Concurso de recetas saludables: "Cocinando en familia"**

* **Objetivo:** Involucrar a las familias en la adopción de hábitos saludables a través de la preparación de recetas nutritivas.
* **Descripción de la actividad:** Organizar un concurso de recetas saludables donde los estudiantes, con la ayuda de sus familias, preparen y presenten platos nutritivos que puedan ser replicados en casa. Cada familia deberá explicar el valor nutricional de los ingredientes utilizados y cómo preparan sus comidas de manera saludable. Los mejores platos serán reconocidos y compartidos en un recetario del colegio.
* **Recurso adicional:** Publicar las recetas ganadoras en un blog escolar o boletín mensual.

**4. Charlas sobre salud mental y manejo del estrés: "Mi mente sana"**

* **Objetivo:** Proporcionar a los estudiantes estrategias para manejar el estrés y cuidar su salud mental.
* **Descripción de la actividad:** Invitar a un psicólogo o terapeuta para ofrecer charlas sobre la importancia de la salud mental, el manejo del estrés y las emociones. Se pueden organizar actividades prácticas como ejercicios de respiración, meditación guiada, y dinámicas de relajación que los estudiantes puedan aplicar en su día a día.
* **Recurso adicional:** Crear un "espacio de relajación" dentro del colegio donde los estudiantes puedan acudir cuando se sientan abrumados o estresados.

**5. Campaña educativa: "Día de la salud integral"**

* **Objetivo:** Crear conciencia sobre la importancia de un estilo de vida saludable mediante una campaña escolar.
* **Descripción de la actividad:** Organizar un "Día de la salud integral", donde se desarrollen varias actividades simultáneamente, como:
  + Feria de la salud con stands educativos sobre alimentación, ejercicio, salud mental, y prevención de enfermedades.
  + Actividades deportivas como carreras, competencias de salto, y juegos de equipo.
  + Charlas con expertos en nutrición, deporte y psicología.
  + Talleres prácticos sobre cómo leer etiquetas nutricionales, cómo preparar comidas saludables rápidas, y cómo realizar rutinas de ejercicio en casa.
* **Recurso adicional:** Entregar material educativo (folletos, guías) relacionados con la salud (botellas de agua reutilizables, bolsas ecológicas).

**6. Huerto escolar: "Cultivando salud"**

* **Objetivo:** Enseñar a los estudiantes sobre la importancia de los alimentos frescos y promover el consumo de frutas y verduras.
* **Descripción de la actividad:** Crear un pequeño huerto en la escuela donde los estudiantes puedan aprender a cultivar sus propias verduras y frutas. Esta actividad fomenta la educación sobre los beneficios de los alimentos frescos, la sostenibilidad y el trabajo en equipo. Cada clase o grupo puede ser responsable de una sección del huerto, cuidando y cosechando sus plantas.
* **Recurso adicional:** Organizar una actividad de cocina con los productos del huerto para enseñar a los estudiantes a preparar comidas con los alimentos que han cultivado.

**7. Reto saludable mensual: "Transforma tu vida en 30 días"**

* **Objetivo:** Incentivar a los estudiantes a adoptar nuevos hábitos saludables a través de retos mensuales.
* **Descripción de la actividad:** Cada mes se propondrá un reto saludable que los estudiantes deberán cumplir en casa y en el colegio. Algunos ejemplos de retos incluyen:
  + **Reto de agua:** Beber al menos 8 vasos de agua al día.
  + **Reto de ejercicio:** Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria.
  + **Reto sin azúcar:** Reducir el consumo de azúcares añadidos.
  + **Reto de sueño:** Dormir al menos 8 horas cada noche.
  + **Reto de agradecimiento:** Anotar una cosa positiva al final del día durante todo el mes.

Los estudiantes que completen el reto pueden recibir un reconocimiento y compartir su experiencia en una asamblea escolar.

* **Recurso adicional:** Crear una "pared de retos" en el colegio donde se registre el progreso de cada estudiante.

**8. Grupos de apoyo y orientación: "Cuidando tu bienestar"**

* **Objetivo:** Proporcionar un espacio seguro para que los estudiantes discutan sus preocupaciones y reciban orientación en temas de salud emocional y física.
* **Descripción de la actividad:** Formar grupos de apoyo dentro de la escuela, donde los estudiantes puedan hablar sobre temas que les preocupan (estrés, problemas familiares, bullying) y recibir apoyo de orientadores y psicólogos. Estos grupos también pueden trabajar temas de autocuidado, desarrollo de habilidades sociales y toma de decisiones saludables.
* **Recurso adicional:** Implementar una "línea de apoyo" donde los estudiantes puedan consultar a orientadores de manera confidencial.

**9. Club de caminatas y exploración: "Moviéndonos juntos"**

* **Objetivo:** Promover la actividad física y la apreciación del entorno natural a través de caminatas y exploraciones en el vecindario.
* **Descripción de la actividad:** Formar un club de caminatas dentro de la escuela, donde se organicen salidas semanales o mensuales para realizar caminatas en áreas naturales cercanas o en parques de la comunidad. Esta actividad no solo promueve la actividad física, sino que también incentiva a los estudiantes a disfrutar de la naturaleza, reduciendo el estrés y mejorando su bienestar emocional.
* **Recurso adicional:** Involucrar a los padres y la comunidad para que se unan a las caminatas.

**10. Exposición creativa: "Arte y salud"**

* **Objetivo:** Fomentar la creatividad y la reflexión sobre los hábitos saludables a través del arte.
* **Descripción de la actividad:** Los estudiantes crearán afiches, murales, dibujos o collages que representen la importancia de los hábitos saludables (alimentación, ejercicio, bienestar emocional). Al final del proyecto, se realizará una exposición en la escuela donde se mostrarán las creaciones artísticas. Esta actividad combina el aprendizaje con la expresión artística, promoviendo el pensamiento crítico y la creatividad.
* **Recurso adicional:** Incluir un concurso donde los estudiantes voten por los trabajos más representativos y otorgar premios.

**Cronograma de Actividades**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mes | Actividad | Fecha | Descripción |
| Febrero | **1.**Taller de alimentación saludable: "Creando un plato equilibrado" | Miércoles, 5 de febrero | Iniciar el año escolar con un taller sobre alimentación saludable. |
|  | 2. Reto saludable mensual: "Transforma tu vida en 30 días" (Reto del agua) | Miércoles, 12 de febrero | Lanzamiento del primer reto mensual: Beber 8 vasos de agua al día. |
| Marzo | 3. Concurso de recetas saludables: "Cocinando en familia" | Lunes, 10 de marzo | Concurso donde los estudiantes, junto con sus familias, presentan recetas saludables. |
|  | 4. Reto saludable mensual: Ejercicio diario | Viernes, 14 de marzo | Reto mensual: Realizar 30 minutos de ejercicio físico cada día. |
| Abril | 5. Huerto escolar: "Cultivando salud" | Lunes, 7 de abril | Inauguración del huerto escolar para fomentar el cultivo de frutas y verduras. |
|  | 6. Reto saludable mensual: Sin azúcar añadida | Lunes, 14 de abril | Reto mensual: Reducir el consumo de azúcar añadida en la dieta diaria. |
| Mayo | 7. Charlas sobre salud mental y manejo del estrés: "Mi mente sana" | Jueves, 15 de mayo | Talleres y charlas sobre salud mental y manejo del estrés para estudiantes. |
|  | 8. Reto saludable mensual: Dormir 8 horas diarias | Lunes, 19 de mayo | Fomentar un descanso adecuado con el reto mensual de sueño. |
| Junio | 9. Programa de ejercicio físico: "Recreo activo" | Miércoles, 4 de junio | Inauguración del programa de ejercicio físico durante los recreos. |
|  | 10. Club de caminatas y exploración: "Moviéndonos juntos" | Viernes, 20 de junio | Primera caminata con estudiantes, docentes y familias en áreas naturales cercanas. |
| Julio | 11. Exposición creativa: "Arte y salud" | Jueves, 3 de julio | Exposición de trabajos artísticos sobre hábitos saludables realizados por los estudiantes. |
|  | 12. Reto saludable mensual: Agradecimiento diario | Lunes, 7 de julio | Reto mensual: Practicar la gratitud anotando una cosa positiva al final de cada día. |
| Agosto | 13. Campaña educativa: "Día de la salud integral" | Viernes, 8 de agosto | Día completo dedicado a actividades y talleres sobre la salud integral. |
|  | 14. Reto saludable mensual: Reducir tiempo de pantalla | Lunes, 11 de agosto | Reto mensual: Disminuir el tiempo frente a pantallas para fomentar otras actividades. |
| Septiembre | 15. Grupos de apoyo y orientación: "Cuidando tu bienestar" | Jueves, 4 de septiembre | Inicio de los grupos de apoyo sobre salud emocional y física. |
|  | 16. Reto saludable mensual: Comidas equilibradas | Lunes, 15 de septiembre | Reto mensual: Incluir en cada comida proteínas, carbohidratos y verduras. |
| Octubre | 17. Concurso de recetas saludables: "Cocinando en familia" (2ª edición) | Miércoles, 15 de octubre | Segunda edición del concurso de recetas saludables. |
|  | 18. Reto saludable mensual: Practicar actividad física al aire libre | Jueves, 23 de octubre | Reto mensual: Realizar actividad física al aire libre al menos 3 veces por semana. |
| Noviembre | 9. Club de caminatas y exploración: "Moviéndonos juntos" (2ª edición) | Viernes, 7 de noviembre | Segunda caminata con estudiantes y familias. |
|  | 20. Reto saludable mensual: Comer 5 porciones de frutas y verduras diarias | Lunes, 10 de noviembre | Reto mensual: Incluir 5 porciones de frutas y verduras al día. |