

**Proyecto Hábitos y Estilos de Vida Saludable**

**Autores**

**Nydian Santiago**

**Nazly Guillen**

**Martha Lemus**

**Astrid Ballesteros**

**Cindy Caterine Bayona**

**Angela Camila Rojas Sarabia  
Yuver Stella Lemus Pérez**

**Presentado a:**

**Dr. Josué Trillos Jaramillo**

**Rector**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO AGUSTINA FERRO**

**OCAÑA**

**2026**

## Contenido

Introducción .....	3
Justificación .....	4
1. Caracterización y lectura de contexto.....	5
2. Selección de una o varias situaciones (problemáticas) .....	6
3. Identificación y selección de la problemática.....	7
4. Priorización de las situaciones (problemáticas): línea base .....	8
5. Marco teórico (conceptual) y normativo.....	9
5.1 Marco Teórico- Conceptual.....	9
5.1.1 Los estilos de vida saludable.....	9
5.1.2 El Autocuidado. ....	10
5.2 Marco Normativo .....	11
6. Estrategias pedagógicas y metodológicas formativas para implementar (líneas de acción, ... acciones y competencias).....	13
7. Propuesta pedagógica .....	14
8. Actores y participación .....	15
8.1 Intersectorialidad. ....	15
8.2 Interinstitucionalidad. ....	15
8.3 Interdisciplinariedad.....	15
9. Plan operativo de acción (POA), (Línea de Base Matriz Pedagógica de la Transversalidad).....	16
10. Evaluación del proyecto .....	19
11. Registro fotográfico. ....	20

## Introducción

La Institución Educativa Agustina Ferro, desarrolla el proyecto transversal Estilos de Vida Saludable, que promueve actividades que conllevan al mejoramiento de la salud física, salud social, salud mental y la promoción de hábitos saludables, con el apoyo de entidades gubernamentales.

La salud física, mental y el bienestar integral de los estudiantes son prioridad de la institución por tal motivo se realizan actividades durante todo el año escolar de promoción en salud como brigadas y campañas que vinculan a todas sedes de la institución. Se cuenta con el apoyo de las áreas de Ciencias Naturales, Educación Física, Recreación y Deportes, Ética y Valores y Ciencias Sociales, las cuales propician espacios escolares de autocuidado, higiene, sana alimentación y práctica del deporte.

De igual manera el apoyo de los directores de grupo, psicoorientación y padres de familia son fundamentales en la búsqueda de mejorar la calidad de vida y la sana convivencia escolar, logrando una grata permanencia de los estudiantes en la institución.

## Justificación

Las Escuelas Saludables son una estrategia de promoción de la salud orientadas por las políticas públicas establecidas en el país en materia de aseguramiento de los derechos a la salud y la educación de la infancia y adolescencia en la perspectiva de desarrollo humano sostenible.

A partir de 1997 en Colombia se establecen alianzas entre los diferentes sectores del desarrollo social: Salud, Educación y Bienestar Familiar, con el apoyo de Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el cual el Gobierno Nacional adopta las Escuelas Saludables” para realizar una intervención intersectorial en torno a la problemática de salud y educación que afectan a los escolares”

El proyecto transversal Estilos de vida saludable, se constituye como una de las estrategias de la Institución Agustina Ferro en la búsqueda la apropiación de conocimientos, valores y prácticas esenciales en la promoción de la salud y en la prevención de las enfermedades de la comunidad educativa, articulando los sectores salud, educación y Bienestar y como componente del Proyecto Educativo Institucional (PEI).

Se busca integrar políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia, que permitan cambios de actitud favorables para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta, que la escuela debe formar para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana, como condición para mejorar la calidad de vida.

## 1. Caracterización y lectura de contexto

La institución Educativa Agustina Ferro, se desarrolla proyecto transversal Hábitos y Estilos de vida saludable, que promueve actividades que conlleven al mejoramiento de salud física, salud social, salud mental y la promoción de hábitos saludables.

Con el apoyo de entidades gubernamentales intersectoriales, interdisciplinarias como: El Instituto Departamental de salud, Hospital Emiro Quintero Cañizares, la Alcaldía Municipal y la Policía de Infancia y Adolescencia.

El bienestar integral de los estudiantes son prioridad de la institución por tal motivo se desarrollan actividades de promoción con la ayuda de guías de trabajo , charlas y campañas que fomentan el autocuidado, la higiene, la sana alimentación, la práctica del deporte, dirigido a todas sedes de la institución y con el apoyo de las áreas de Ciencias Naturales , Educación Física, Recreación y Deportes, Ética y Valores y Ciencias Sociales, vinculando a los directores de grupo, Psicoorientadora y padres de familia.

## 2. Selección de una o varias situaciones (problemáticas)

En la institución Educativa Agustina Ferro, de Ocaña, Norte de Santander, la principal problemática detectada son los malos hábitos de higiene personal en algunos estudiantes.

### 3. Identificación y selección de la problemática

Malos hábitos de higiene personal en los estudiantes de la Educativa Agustina Ferro, de Ocaña, Norte de Santander.

#### 4. Priorización de las situaciones (problemáticas): línea base

En el contexto de los grandes desequilibrios sociales que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, los problemas asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con la escasez de alimentos, el hacinamiento entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia, son los factores de riesgo para el desarrollo integral de los estudiantes de La institución Educativa Agustina Ferro, Norte de Santander, atiende una población escolar de, básica primaria y básica secundaria La mayoría de los educandos provienen de familias ubicadas en los estratos 1 y 2.

En el quehacer educativo de la institución educativa, se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene personal y presentación personal, problemas de salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de la institución educativa por la salud y el bienestar de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes y demás integrantes de la Comunidad Educativa de la institución Educativa Agustina Ferro, del municipio de Ocaña, Norte de Santander, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los estudiantes.

## 5. Marco teórico (conceptual) y normativo

### 5.1 Marco Teórico- Conceptual

5.1.1 Los estilos de vida saludable. Los estilos de vida se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa (1986) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."

La promoción de la salud implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación. (Graybie, y Smith, 2014).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad

## 5.2 El Autocuidado

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee la persona para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar y comunitario. Según Tobón C. O. (2012), el autocuidado lo determinan factores propios de la persona y factores externos que no dependen de su control; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud. (Tobón y Ospina, 2004).

En la perspectiva teórica de las necesidades planteadas en el desarrollo a escala humana de Manfred Max-Neef (1993), uno de los aspectos que define una cultura son los satisfactores que las personas elaboran para resolver sus necesidades, en orden a tres ámbitos de interacción: En relación con la persona misma, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. En este sentido, el autocuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianidad de la vida en que ella transcurre (Tobón y Ospina, 2004).

Por lo tanto, la educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones de depresión, estrés, malos hábitos alimentarios e higiénicos que pueden afectar la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humanos equilibrados.

### 5.3 Marco Normativo

El Proyecto “Formación de Estilos de Vida Saludable”, se soporta en la Constitución Política de Colombia (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95); La Ley 100 de 1993 Sistema de Seguridad Social; La Ley 115 de 1994 y/o Ley General de Educación, sus decretos y resoluciones reglamentarias; Ley 81 de 1995. Práctica del deporte; Ley 715 de 2001 Sistema General de Participaciones y la Ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente; Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia; Ley 1355 de 2009. Obesidad y enfermedad; Decreto 2771 Fomento de la actividad física y la recreación; Resoluciones 4288 de 1996 (PAB), la 3997 PPSSS de 1996, la 4210 de 1996, entre otras normas.

Con la implementación de la Ley 100 de 1993, la población escolar fue identificada como el núcleo al cual debe dirigirse las acciones de promoción de salud y prevención de la enfermedad a través del Plan de Atención Básico (PAB) y el Plan Obligatorio de Salud (POS).

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

## Estrategias Pedagógicas y metodológicas formativas a implementar (líneas de acción, acciones y competencias)

METAS	INDICADORES	ACTIVIDADES A REALIZAR	RESPONSABLES	FECHA	
				INICIA	TERMINA
EQUIDAD DE GENERO: crear conciencia en los estudiantes para que valoren y cuiden su cuerpo	-Incentivar en los estudiantes el cuidado de su propio cuerpo	- Talleres de higiene personal y hábitos saludables - Jornadas de higiene oral y salud (HEQC)	Comunidad Educativa	Febrero	Noviembre
AUTOESTIMA: identificar los valores que lleven a mejorar su calidad de vida	-Promover actividades que promuevan hábitos saludables	-Día Saludable (Actividad recreativa y comida saludable) - Charlas de autocuidado ( Nosotras )	Comunidad Educativa	Agosto	Agosto
PROYECTO DE VIDA: orientar los estudiantes en la toma de decisiones para el libre desarrollo de su personalidad	-Orientación Vocacional en la edad temprana	-Proyecto de vida (Día del niño) - Charlas de orientación apoyo con el ONG a tu lado	Comunidad Educativa	Marzo	Noviembre

## 6. Propuesta pedagógica

El proyecto Transversal Hábitos y Estilos de vida Saludable, durante el año 2025 tiene como propuesta pedagógica, la vinculación con otras instituciones para generar actividades de promoción de la salud mediante el fomento de los hábitos saludables especialmente los que tienen que ver con los hábitos de higiene personal y la buena alimentación.

Además de continuar con la aplicación de protocolos de bioseguridad y autocuidado.

## 7. Actores y participación

### 7.1 Intersectorialidad.

El proyecto cuenta con el apoyo y la experiencia de las buenas prácticas de entidades como: El instituto Departamental de Salud, El Hospital Emiro Quintero Cañizares, La Policía de Infancia y Adolescencia, La Alcaldía Municipal, PAE y Organizaciones No Gubernamentales (ONGs) .

### 7.2 Interinstitucionalidad.

En el entorno Institucional se trabaja coordinadamente con La Rectoría, Equipo administrativo, sector productivo, padres de familia, Psicoorientadora, docentes y estudiantes.

### 7.3 Interdisciplinariedad.

-El proyecto vincula a todas las sedes de la Institución Educativa e integra las áreas de ciencia Naturales, Educación Física, Recreación y Deportes, Ética y Valores y Ciencias sociales.

- Se fomentan los hábitos saludables en el entorno escolar con la ayuda de charlas (Policía Nacional –Instituto Departamental de Salud- Alcaldía Municipal)

- Se desarrollan guías y talleres que fomentan el autocuidado y buscan generar cambios en favor de la sana alimentación, la higiene y la práctica del deporte.

## 8. Plan operativo de acción (POA), (Línea de Base Matriz Pedagógica de la Transversalidad)

Eje temático común (Hilo conductor)	Logro (lo que queremos lograr)	Competencias ciudadanas y científicas a las que apunta	Articulación con otros proyectos	Articulación con las áreas (Transversalidad e Interdisciplinariedad) (¿Cómo hacerlo?)	Población beneficiaria (Grados) (¿Con quiénes?)	Responsables	Recursos (humanos, físicos y financieros)	Resultado o Producto esperado
DERECHO A LA SALUD	Formación de hábitos que promuevan el autocuidado y la sana alimentación	Comprende que la salud es un estado de bienestar físico y social y no simplemente la ausencia de alguna enfermedad o dolencia y emprende acciones dirigidas a lograrlo.  Toma conciencia que cuidarse y tener hábitos saludables favorecen su bienestar.	Educación para el ejercicio de los derechos humanos Aprovechamiento del tiempo libre  Educación para la sexualidad y construcción de la ciudadanía Valores Institucionales	Ciencias Sociales Educación Física Recreación y Deportes Ciencias Naturales y Educación Ambiental Educación Ética y Valores	Estudiantes desde preescolar al grado a once Docentes Padres de familia	Rector, - Coordinadores y Docentes de la Institución Psicoorientadora Padres de Familia PAE	Humanos Docentes Padres de familia Personal del PAE  Físicos Guías y talleres Recursos Tecnológicos	Mayor compromiso de la comunidad educativa hacia el autocuidado y la sana alimentación

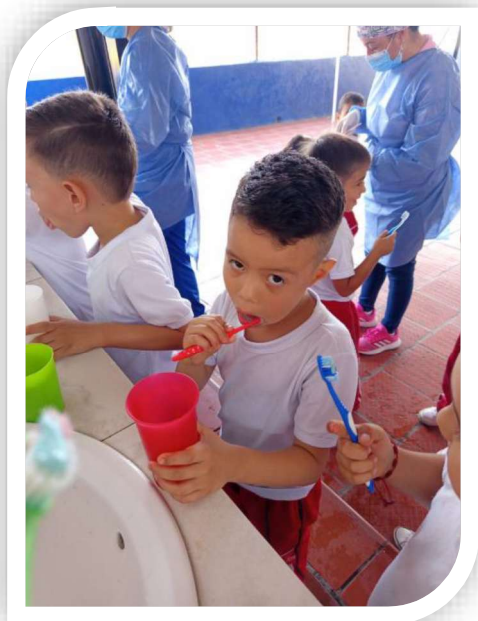
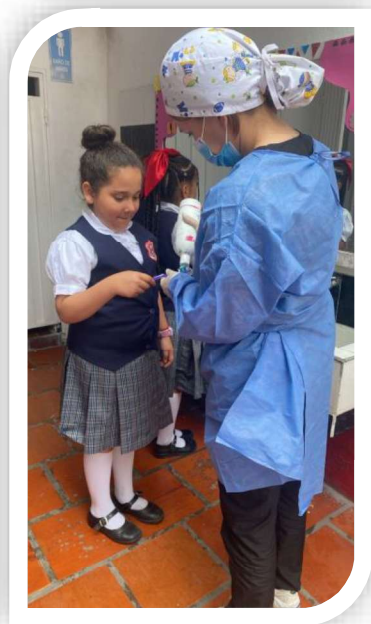
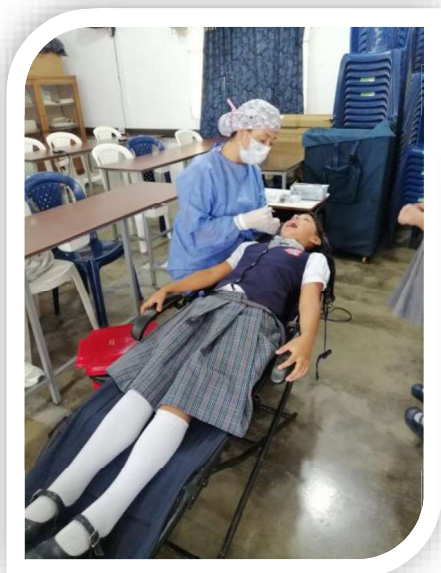
Eje temático común (Hilo conductor)	Logro (lo que queremos lograr)	Competencias ciudadanas y científicas a las que apunta	Articulación con otros proyectos	Articulación con las áreas (Transversalidad e interdisciplinariedad) (¿Cómo hacerlo?)	Población beneficiaria (Grados) (¿Con quién es?)	Responsables	Recursos (humanos, físicos y financieros)	Resultado o Producto esperado
PROYECTO DE VIDA	-Oriento mi vida hacia mi bienestar y el de los demás y tomo decisiones que permitan el libre desarrollo de mi personalidad a partir de mis proyectos y aquellos que construyo con otros.	Tomo decisiones cada vez más autónomas, basadas en el respeto a la dignidad humana y en la preocupación por el bien común, que parten del análisis, la argumentación y el diálogo y que propenden por estilos de vida Saludable.	-Educación para el ejercicio de los derechos humanos -Educación financiera y emprendimiento -Proyecto saber -Aprovechamiento del tiempo libre	-Ciencias Naturales y Educación Ambiental -Ciencias Sociales -Educación Ética y Valores: -Contabilidad -Educación Física Recreación y Deportes	Estudiantes desde preescolar al grado a once Docentes Padres de familia	-Rector, Coordinadores y Docentes de la Institución -Psicoorientadora -Padres de Familia	Humanos - Docentes -Padres de familia -Psicoorientación Físicos - Guías y talleres -Tecnológicos	Dirigir sus capacidades para encaminarla a la construcción de su proyecto de vidas apoyadas en el área contable.








Eje temático común (Hilo conductor)	Logro (lo que queremos lograr)	Competencias ciudadanas y científicas a las que apunta	Articulación con otros proyectos	Articulación con las áreas (Transversalidad e interdisciplinariedad) (¿Cómo hacerlo?)	Población beneficiaria (Grados) (¿Con quiénes?)	Responsables	Recursos (humanos, físicos y financieros)	Resultado o Producto esperado
LIBRE DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprendo que todas las personas tenemos al libre desarrollo de la personalidad y actúo dentro de la limitación que impone el derecho de los demás y el orden jurídico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Me reconozco como un ser valioso y único. que merece ser respetado y valorado.</li> <li>-Recurso a las instituciones y personas adecuadas que puedan ayudarme a defender mis derechos vulnerados</li> <li>-Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y mis relaciones con los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Educación para el ejercicio de los derechos humanos</li> <li>-Educación para la sexualidad y construcción de la ciudadanía</li> <li>-Catedra de la paz</li> <li>-Aprovechamiento del tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Educación Física</li> <li>-Recreación y Deportes</li> <li>-Ciencias Naturales y Educación Ambiental</li> <li>-Ciencias Sociales</li> <li>-Educación Ética y Valores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estudiantes del grado 0 a once</li> <li>-Docentes</li> <li>-Padres defamilia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rector,</li> <li>-Coordinadores y Docentes de la Institución</li> <li>-Psicoorientadora</li> <li>-Padres de Familia</li> <li>-Entes gubernamentales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Humanos</li> <li>-Docentes</li> <li>-Padres de familia</li> <li>-Psicoorientación</li> <li>-Entes gubernamentales</li> <li>-Físicos</li> <li>-Guías y talleres</li> <li>-Recursos Tecno pedagógicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fortalecer su autoestima y el libre desarrollo de la personalidad</li> <li>-Fortalecer la autonomía personal y grupal</li> </ul>

## 9. Evaluación del proyecto

Se llevará a cabo en tres momentos al iniciar, diagnóstica y de pre-saberes que tienen los estudiantes sobre sus hábitos, higiene, y estilos de vida saludables; durante el desarrollo de actividades académicas y lúdicas y la final para valorar los progresos individuales de los estudiantes y los progresos colectivos de la familia y la sociedad en la construcción de una cultura más sana y saludable.

### 10. Registro fotográfico



PROYECTO DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
GRADO:	<b>Dirigido a: Niños de Transición hasta 11° grado</b>	FECHA 08 de mayo del 2026
EJE TEMÁTICO DE LA GUÍA:	<b>“La mesa: un lugar para aprender y convivir”</b>	
<b>Introducción</b>		
<p>La mesa es mucho más que un lugar para comer; es un espacio donde compartimos, aprendemos a respetar a los demás y demostramos nuestra educación. A través de estos talleres, los estudiantes desde transición hasta grado once conocerán y practicarán las buenas conductas en la mesa, entendiendo la importancia de los buenos modales como parte de la convivencia diaria en la escuela, el hogar y otros espacios sociales.</p> <p>El proyecto de hábitos y estilos de vida saludable, tiene como objetivo promover el bienestar integral de los estudiantes, fomentando hábitos saludables tanto físicos como emocionales. Es por esto que, mediante actividades lúdicas, reflexivas y prácticas, los niños y jóvenes aprenderán a identificar acciones correctas e incorrectas al momento de sentarse a la mesa, fortaleciendo valores como el respeto, la responsabilidad y la empatía. Estos talleres buscan formar hábitos que contribuyan a una mejor convivencia y que los acompañen a lo largo de la vida.</p> <p><b>Objetivo</b> Fortalecer en los estudiantes las <b>buenas prácticas y normas de comportamiento en la mesa</b>, promoviendo el respeto, la convivencia y la autonomía durante los momentos de alimentación, tanto en la escuela como en casa.</p> <p><b>DURACIÓN</b> 45 a 60 minutos (ajustable por grados)</p> <p><b>TRANSICIÓN A TERCERO</b>   <b>Objetivo</b> Reconocer y practicar acciones correctas e incorrectas en la mesa a través del juego y la imitación.</p> <p> <b>Rompehielo</b>  “Imitamos al buen comensal” El docente realiza acciones exageradas (comer con la boca abierta, usar cubiertos, decir gracias). Los niños imitan solo las acciones correctas.</p> <p> <b>Fundamentación por medio de tarjetas con imágenes.</b>  En la mesa compartimos Usamos palabras mágicas: por favor y gracias Cuidamos la comida</p> <p> <b>Acciones clave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Sentarse bien</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Usar la servilleta</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Masticar con la boca cerrada</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Jugar con la comida</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Gritar</li> </ul> <p> <b>Cierre práctico</b>  “La mesa feliz” En la hora del descanso, poner en práctica lo aprendido. Usando las mesas para practicar.</p> <p> <b>CUARTO Y QUINTO</b>   <b>Objetivo</b> Comprender la importancia de los buenos modales en la mesa y aplicarlos en la escuela y el hogar.</p>		

### Rompehielo

“¿Así sí o así no?”

Tarjetas con acciones. Los niños clasifican en correcto / incorrecto.

### Fundamentación

Los buenos modales:

Demuestran respeto

Ayudan a convivir mejor

Evitan conflictos

### Acciones clave

- Esperar turno para hablar
- Usar cubiertos correctamente
- Mantener postura adecuada
- Hablar con la boca llena
- Desperdiciar comida

### Cierre práctico

Dramatización:

Un grupo representa una mala conducta y otro la corrige mostrando la forma adecuada.

### SECUNDARIA 6° a 11°

### Objetivo

Reflexionar sobre la conducta en la mesa como parte de la imagen personal, la convivencia y la cultura.

### Rompehielo

“¿Qué comunica mi comportamiento?”

Se presentan situaciones reales (uso del celular, interrupciones, falta de respeto).

### Fundamentación

La conducta en la mesa refleja:

Educación

Respeto social

Autocontrol

Preparación para contextos formales

### Acciones clave

- Uso responsable del celular
- Escuchar al otro
- Cuidar el lenguaje
- Burlas
- Falta de higiene
- Actitudes irrespetuosas

### Cierre práctico

Mesa simulada + compromiso personal


Cada estudiante escribe un hábito que se compromete a mejorar.

 Título: \_\_\_\_\_


### Buenos modales en la mesa

▀ Nombre: \_\_\_\_\_

 Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

 1. Observa y marca con una X

Acción	Correcta	Incorrecta
Decir "por favor" <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hablar con la boca llena <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar cubiertos <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugar con la comida <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Decir "gracias" <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 2. Dibuja o escribe

 Un buen comportamiento en la mesa

 3. Completa

Un buen hábito que practico en la mesa es: \_\_\_\_\_

Un hábito que debo mejorar es: \_\_\_\_\_

★ Compromiso

Me comprometo a practicar buenos modales en la mesa todos los días en el colegio, en la casa o en cualquier lugar.

Firma: \_\_\_\_\_