

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Agencia de
Calidad de la
Educación



COLEGIO
BICENTENARIO
MIRAMAR

Promovamos hábitos de vida saludable en nuestros estudiantes

Los hábitos de vida saludable son todas las conductas relacionadas con la salud que asumimos como propias y que afectan positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Estos hábitos son asimilados durante los primeros años de vida, por eso la importancia de desarrollarlos tempranamente en los niños y las niñas.

Algunos hábitos de vida saludable:

- Tomar agua.
- Realizar actividad física.
- Mantener rutinas de sueño apropiadas.
- Tener una higiene personal adecuada.
- No fumar, no consumir alcohol ni drogas.

✓ Mantenerse saludables puede reflejarse en una buena asistencia, evitando ausencias que podrían dificultar su aprendizaje.

✓ Realizar actividad física y mantener una alimentación equilibrada mejora la capacidad de aprendizaje de las niñas, niños y jóvenes, ya que aumenta la concentración, la memoria y la habilidad para resolver tareas, así como disminuye la ansiedad y el estrés ante las

✓ Alimentarse bien, realizar actividad física de manera regular y evitando conductas de riesgo, se asocia a una beneficiosa disciplina para el desempeño académico.

“El cuarteto de la felicidad”.

DOPAMINA

Duerme de 7 a 9 horas.
Celebra logros diarios.
Haz ejercicio diario.

OXITOCINA

Medita cada mañana.
Dale un abrazo a alguien.
Haz un acto de generosidad.

ENDORFINA

Práctica hobbies.
Ríe con seres queridos.
Baila, canta.

SEROTONINA

Agradece todos los días.
Disfruta de la naturaleza.
Recuerda momentos importantes.