

# Escuela “Los Conejitos” impulsa hábitos saludables en sus niños

Los menores y sus padres trabajan en conjunto para hacer aún más efectivo el programa de ayuda.

Redacción  
 La Estrella

La Escuela de Párvulos Los Conejitos reafirma su compromiso con la promoción de la vida saludable, integrando a toda la comunidad educativa en actividades que refuerzan tanto la actividad física como la alimentación consciente desde la primera infancia.

Rosario Orellana, directora del establecimiento, destacó que este enfoque está declarado en su proyecto educativo y se desarrolla de manera sistemática cada año. “No solamente buscamos que los niños estén conscientes de la importancia del deporte y la psicomotricidad, sino también de lo que consumen a diario”, explicó.

Las actividades principales se dividen en dos etapas: la primera se lleva a cabo en cancha con circuitos motrices y baile entretenido, acercando a los niños y niñas al cuidado de su cuerpo de forma lúdica. La segunda etapa involucra directamente a

los padres y apoderados, quienes preparan comidas saludables para ser degustadas por los pequeños. “Ellos son agentes educativos activos dentro de los procesos de aprendizaje y, por eso, su participación es fundamental”, recalcó Orellana.

La directora también alertó sobre el impacto que ha tenido la pandemia en la salud de los párvulos. “Nuestra psicóloga realizó un estudio donde se evidenció un aumento en la obesidad, pero también casos de diabetes, hipertensión y problemas cardíacos en niños de 4 a 5 años, lo cual es gravísimo”, señaló.

El sedentarismo y el uso excesivo de pantallas son factores clave detrás de este fenómeno, lo que llevó a la escuela a reforzar aún más su programa de vida saludable. “Incorporar estas prácticas como regla sistemática ha sido significativo. El apoderado toma consciencia y asume un rol activo en este proceso”, concluyó Orellana.



FOTO CEDIDA

LA ESCUELA INTEGRA A LOS NIÑOS Y SUS APODERADOS EN ESTE PROGRAMA SALUDABLE.

Con estas iniciativas, la Escuela de Párvulos Los Conejitos busca no solo educar, sino transformar la cultura alimentaria y de actividad física en la comunidad, consolidándose como un referente en la educación parvularia en Calama. 🍎

**25,4% 2022**

de los niños y adolescentes de Chile presentan obesidad y el 1,3% tiene bajo peso.

(post pandemia) los incrementos de sobrepeso fueron de 24% a 29% en primer año básico.