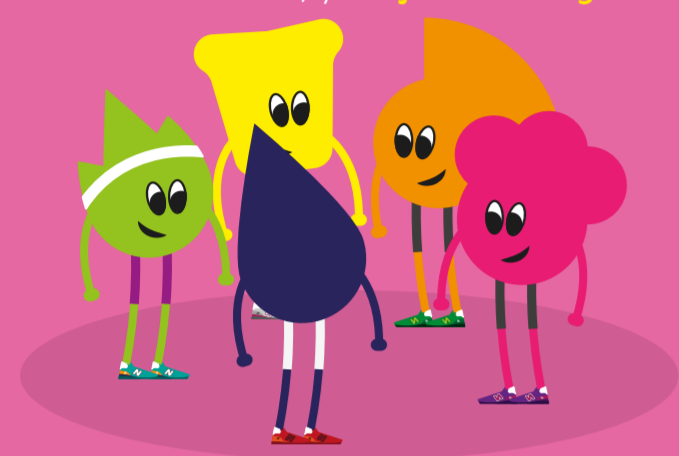


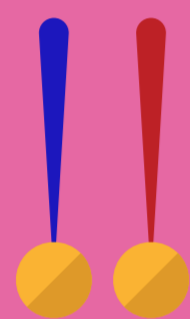
## Misión: Trabajo en equipo

Desarrollar el trabajo y el espíritu de equipo puede fortalecer a los alumnos en sus **habilidades sociales** y **emocionales**, ayudándoles a desarrollar sus **habilidades de comunicación**, y **mejorar su seguridad**.



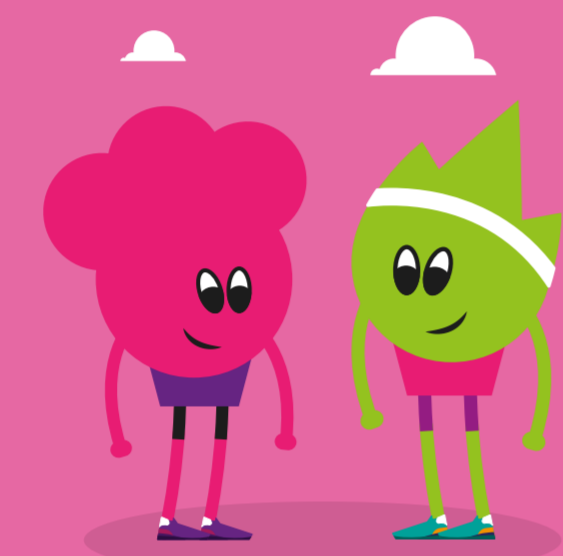
### EL TRABAJO EN EQUIPO Y SUS OPORTUNIDADES

CAPACITA A QUE LOS ALUMNOS RESPETEN ENTRE SÍ SUS CAPACIDADES Y OPINIONES

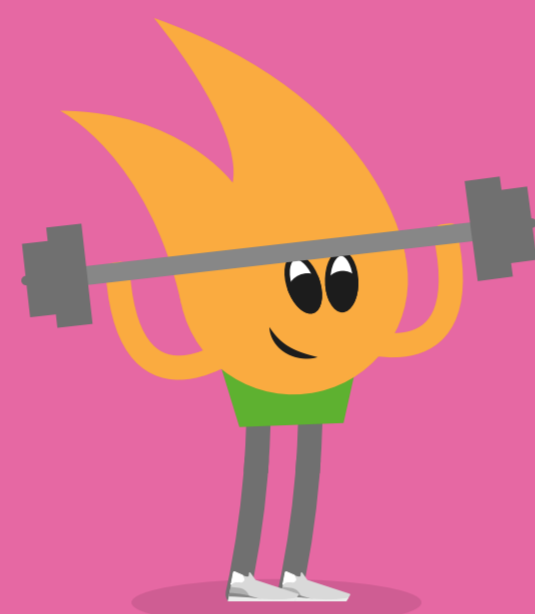


Las actividades físicas organizadas acercan a los niños a grupos de amigos, profesores y a referentes.

Trabajar cooperativamente con los demás hacia un propósito compartido desarrolla un **sentido de pertenencia**.



## Misión: Resiliencia

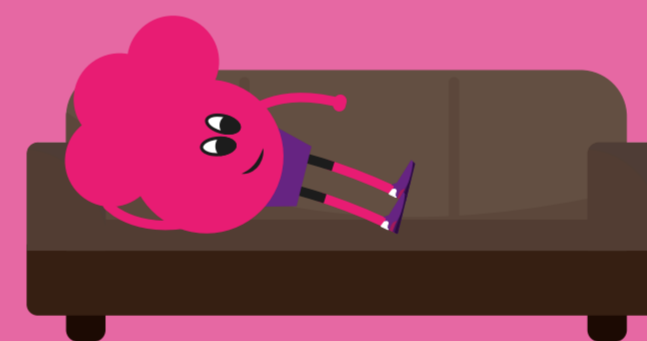


NO COMER SALUDABLEMENTE O NO HACER EJERCICIO FÍSICO PUEDE AUMENTAR LA VULNERABILIDAD Y REDUCIR LA RESILIENCIA

SE SABE QUE PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA SALUD MENTAL DE PADRES E HIJOS DURANTE SUS AÑOS ESCOLARES PUEDE AYUDAR A EVITAR PROBLEMAS DE SALUD Y SOCIALES EN AÑOS POSTERIORES

## Misión: La forma física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) 2011 recomienda niveles de actividad física para niños de 5 a 17 años.



### JUEGA AFUERA



La actividad sugerida incluye juegos, deportes, transporte, tareas domésticas, recreación, educación física o ejercicios planificados, con la familia, en la escuela y con la comunidad.

NIÑOS Y JÓVENES DE 5-17 AÑOS DEBERÍAN ACUMULAR AL MENOS:

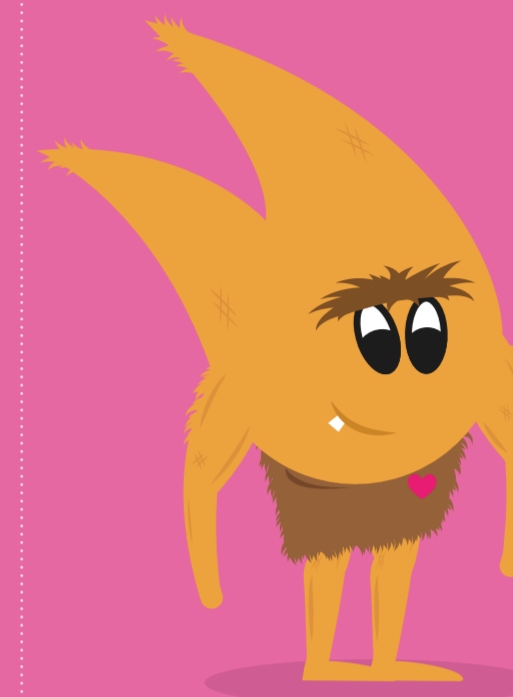
# 60 minutos

DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA.



## Misión: En movimiento

LOS ALUMNOS CON MEJOR SALUD Y BIENESTAR CONSIGUEN MAYORES LOGROS ACADÉMICOS



Estar activos es bueno para el corazón, ayuda a fortalecer los huesos y los pulmones.

LA ACTIVIDAD AYUDA A PROMOVER UN ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO Y A DESARROLLAR CONFIANZA

La actividad también brinda una oportunidad de **hacer amigos** y **socializar**.



## Misión: Nutrición

### UNA DIETA SALUDABLE

AYUDA A PROTEGER CONTRA ENFERMEDADES CARDIACAS INFARTO Y CÁNCER

### UNA DIETA NO SALUDABLE

Y LA FALTA DE EJERCICIO FÍSICO SON LOS PEORES RIESGOS PARA LA SALUD

Hoja de datos núm. 394 actualizada en septiembre de 2015

Comer una **variedad de alimentos frescos** y **no procesados diariamente** nos ayuda a obtener las cantidades correctas de nutrientes esenciales.



Las verduras y frutas son fuentes importantes de vitaminas, minerales, fibra dietética, proteína vegetal y antioxidantes.

Organización Mundial de la Salud 2018



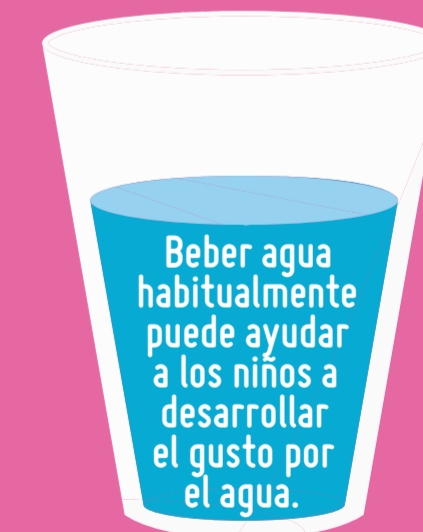
## Misión: Hidratación



Las **bebidas azucaradas** tienen altos niveles de azúcar y beberlas pueden **contribuir significativamente a la caída de dientes**.

La continua **pérdida de esmalte** puede conducir a **caries** y empastes que pueden volverse **sensibles y dolorosos**.

La **prevención de la pérdida de esmalte** es muy importante para la **salud a largo plazo** de tus dientes.



## BEBER AGUA...

AUMENTA LA



REDUCE EL



REFUERZA EL

