



## “INTERVENCIÓN DE ESTUDIANTES SOBRE EL SUEÑO” EN EL INSTITUTO INGLÉS ANTUQUENU.



**Estudiantes del electivo Promoción de Estilos de Vida Saludables realizaron una presentación dirigida a alumnos de enseñanza básica y media, con el propósito de informar sobre la importancia del sueño en la vida diaria.**

**Durante la actividad, explicaron cómo el descanso adecuado influye en el aprendizaje, el estado de ánimo y la energía necesaria para enfrentar la vida escolar.**



El día de hoy, estudiantes del electivo “Promoción de Estilos de Vida Saludables” realizaron una pequeña presentación para estudiantes de enseñanza básica y media, abordando la importancia del sueño como parte fundamental del bienestar integral.

Durante la instancia, los estudiantes expusieron diversos aspectos relacionados con el descanso, destacando que dormir bien favorece la concentración, el aprendizaje, la memoria, el estado de ánimo y la energía necesaria para desarrollar las actividades diarias. Asimismo, compartieron recomendaciones para mejorar los hábitos de sueño, como mantener horarios adecuados, evitar el uso excesivo de pantallas antes de dormir y reconocer el descanso como una necesidad esencial para la salud.

La actividad permitió que los estudiantes del electivo pusieran en práctica sus aprendizajes, promoviendo el autocuidado y la vida saludable entre sus compañeros. Además, fortalecieron habilidades de comunicación, trabajo colaborativo y responsabilidad, al compartir información relevante para el bienestar de la comunidad educativa.



Este tipo de actividades refuerza el compromiso del establecimiento educacional con la formación integral de sus estudiantes, promoviendo hábitos saludables que contribuyen al bienestar físico, emocional y académico.