

EQUIPO DIRECTIVO Y DOCENTES

## Hábitos de vida saludable y aprendizaje

¿Sabías que mantener un estilo de vida saludable beneficia el aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes?



- ✓ 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 evaluaciones.



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



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



El desarrollo temprano de un estilo de vida propicio para la salud física y mental, contribuye al logro de habilidades académicas y sociales para la formación integral.