

Información para Apoderados

Ley 21.778: 60 minutos diarios de actividad física y colaciones saludables

Estimadas madres, padres y apoderados:

Queremos contarles de forma clara y sencilla cómo nuestro colegio se está preparando para la nueva Ley 21.778 y cómo ustedes pueden apoyar desde la casa con colaciones saludables.

¿Qué es la Ley 21.778?

La Ley 21.778 es una ley chilena, promulgada en noviembre de 2025, que obliga a todos los colegios públicos y privados, desde educación parvularia hasta enseñanza media, a ofrecer al menos **60 minutos diarios** de juegos activos, actividad física o deporte durante la jornada escolar, sin reemplazar la clase de Educación Física.

Objetivos de la Ley

La ley busca fomentar hábitos de vida activa y saludable desde la infancia, favoreciendo el desarrollo físico, mental, cognitivo y socioemocional de los estudiantes, mejorando la convivencia escolar y reduciendo el sedentarismo.

Además, plantea que estas actividades sean **inclusivas para todos los niños**, incluyendo a aquellos con necesidades educativas especiales, y que se incorporen en el plan de convivencia del colegio con participación de estudiantes y apoderados.

¿Qué haremos en nuestro colegio en 2026?

Durante 2026, nuestro colegio realizará un **piloto voluntario** de los 60 minutos diarios de actividad física para prepararse antes de que la ley sea obligatoria en 2027. Probamos este año para aprender, corregir errores a tiempo y compartir el proceso con toda la comunidad escolar.

Distribución de los 60 minutos aproximados

- **Pausas activas en clases:** actividades de 3 a 5 minutos por cada hora pedagógica (aproximadamente 20-25 minutos al día)
- **Recreos activos:** recreos con juegos guiados y actividades lúdicas entre 15 y 30 minutos diarios
- **Talleres deportivos o recreativos:** entre 10 y 15 minutos adicionales, según la organización interna del colegio

Importante: estas actividades no reemplazan las clases formales de Educación Física ni reducen horas de asignaturas, sino que se integran dentro de la jornada escolar ya existente.

Infraestructura y participación

Utilizaremos:

- Infraestructura disponible (patios, pasillos)
- Equipamiento básico
- Vestimenta cómoda

Además, se recogerá la opinión de estudiantes y apoderados mediante encuestas simples para evaluar el impacto en salud, concentración y convivencia.

Colaciones Saludables que Apoyan la Ley

Para que los niños aprovechen mejor estos 60 minutos de movimiento, es muy importante que lleguen con **energía adecuada y estable** durante el día.

Recomendamos colaciones saludables que:

- Entreguen energía sostenida
- Apoyen el crecimiento de huesos y músculos
- Mejoren la concentración
- Formen hábitos alimentarios positivos desde la infancia

Ejemplos de colaciones saludables (para 1 recreo)

- Yogurt sin azúcar añadida con plátano, manzana o pera en trocitos.
- Pan integral con quesillo bajo en grasa, o con palta, o con pollo desmenuzado sin mayonesa.
- Manzana, mandarina o uvas + un puñado pequeño de nueces, almendras o maní sin sal ni azúcar.
- Verduras en bastoncitos zanahoria, apio, pepino o tomates cherry
- Un táper con: cubitos de queso fresco bajo en grasa, palitos de zanahoria, y trozos de fruta (por ejemplo, manzana o naranja).
- Agua al menos 1 litro para que dure la jornada, **NO bebida, NO jugo.**