

**Oficio No.** SEQ/DG/CGSPD/DFDP/0006/2022

**Asunto:** Convocatoria del diplomado  
"Vida saludable", generación 2022.  
Chetumal, Quintana Roo, 7 de enero de 2022.

**"2022, Año del Nuevo Sistema de Justicia  
Laboral en el Estado de Quintana Roo".**

**Directores Académicos de Niveles Educativos**

Coordinación General de Educación Básica  
Ciudad de Chetumal.

Estimadas Autoridades Educativas Estatales:

Hago de su conocimiento, para fines de divulgación a las figuras de Educación Básica en servicio, el inicio del **Programa de Formación 2022**, con la intervención descrita a continuación:

**Diplomado:** Vida Saludable

**Objetivo:** Que las maestras y los maestros adquieran herramientas y generen estrategias para desarrollar un estilo de vida saludable en las dimensiones física, mental y social, que influyan en la creación de ambientes saludables en la comunidad escolar y el entorno.

**Modalidad:** Autogestivo

**Duración:** 120 horas

**Módulos:**

1. Desarrollo humano integral y cuidado de la salud
2. Salud mental
3. Alimentación saludable y sostenible
4. Actividad física y hábitos de sueño
5. Higiene personal y limpieza de entornos

**Desarrollo:**

A la fecha de emitida esta información, la figura educativa interesada, deberá descargar los libros digitales interactivos en la liga: <https://dgfc.siged.sep.gob.mx/VidaSaludable/index.html>. No es necesario registro previo.

A partir de ese momento, gestionará el tiempo para el estudio autodirigido y desarrollará las actividades de aprendizaje propuestas en el material. Este recurso, en formato de documento portátil (PDF, por sus siglas en inglés), presenta la oportunidad de escribir en sus recuadros.

Con la finalidad de ampliar conocimientos sobre los diversos temas, se ha destinado una serie de conferencias, disponibles en: [www.shorturl.at/ruwKQ](http://www.shorturl.at/ruwKQ)

### Acreditación:

Antes del 28 de febrero del 2022, cargará en **un único archivo PDF** (con peso inferior a 500MB) el **Portafolio Digital** generado con los 10 productos creados individualmente, en la liga <https://tinyurl.com/EvidenciasDVS>:

RASGOS DESEABLES
<p>Producto 1: Material de apoyo con el tema "La salud como bienestar"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se centra en la perspectiva de la salud como bienestar, desde la mirada del desarrollo humano integral, la identificación de los determinantes, así como los factores que contribuyen para lograrlo.</li> <li>• Presenta una estructura organizada y clara, así como la utilización de apoyos visuales que facilitan la comprensión del contenido.</li> <li>• Es funcional para explicar la perspectiva de la salud como bienestar, desde la mirada del desarrollo humano integral, a estudiantes y/o colegas.</li> </ul>
<p>Producto 2: Collage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Representa la idea personal de la salud como bienestar, desde la mirada del desarrollo humano integral, la identificación de los determinantes, así como los factores que contribuyen para lograrlo.</li> <li>• Presenta de forma organizada y clara los diferentes productos elaborados por estudiantes y/o colegas para representar su idea personal de la salud como bienestar.</li> </ul>
<p>Producto 3: Material de apoyo con el tema "Fortalecer la comunicación asertiva"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aborda de manera clara y coherente las ideas principales relacionadas con los estilos de comunicación asertiva, retoma las técnicas y estrategias revisadas en el Módulo.</li> <li>• Presenta una estructura organizada y clara, así como el uso de apoyos visuales que facilitan la comprensión del contenido.</li> <li>• Es funcional y claro para explicar los estilos de comunicación asertiva a estudiantes y/o colegas.</li> <li>• Retoma las técnicas y estrategias revisadas en el Módulo para atender las necesidades detectadas en el análisis.</li> </ul>
<p>Producto 4: Acuerdos para la comunicación asertiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta los acuerdos establecidos colectivamente con relación a la comunicación asertiva que implementarán estudiantes y/o colegas para fortalecer la convivencia.</li> <li>• Contiene una estructura organizada y clara para representar los compromisos que asumirán estudiantes y/o colegas en torno a la comunicación asertiva.</li> </ul>
<p>Producto 5: Material de apoyo con el tema "Alimentación saludable y sostenible"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se centra en la información revisada en el Módulo con relación a la alimentación saludable y sostenible, en su propia experiencia.</li> <li>• Presenta una estructura organizada y clara, así como el uso de apoyos visuales que facilitan la comprensión del contenido.</li> <li>• Es funcional para invitar a estudiantes y/o colegas a reflexionar respecto de sus hábitos de alimentación, a definir en colectivo acciones concretas y realistas para mejorar su alimentación.</li> </ul>

<p><b>Producto 6: Video corto*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta las ideas y los compromisos de estudiantes y/o colegas para comer más frutas, verduras, como el de tomar agua potable purificada.</li> <li>• Presenta una estructura organizada y clara utilizando apoyos visuales como fotos, animación, testimonios de audio, firma de compromisos, entre otros., para representar las ideas y los compromisos de estudiantes y/o colegas para comer más frutas, verduras, así como tomar agua potable purificada.</li> </ul>
<p><b>Producto 7: Material de apoyo con el tema "Hábitos saludables de actividad física y sueño"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se centra en la información revisada en el Módulo acerca de la importancia de desarrollar hábitos saludables de actividad física y sueño.</li> <li>• Presenta una estructura organizada y clara, contiene portada e introducción breve acerca de la importancia de desarrollar hábitos saludables de actividad física y sueño utilizando apoyos visuales que facilitan la comprensión del contenido.</li> <li>• Es funcional para comunicar de forma clara a estudiantes y/o colegas, información relacionada con la importancia de la actividad física y los hábitos de sueño.</li> </ul>
<p><b>Producto 8: Decálogo de actividad física y hábitos de sueño</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redacta de manera concreta y clara las acciones relacionadas con la actividad física y los hábitos de sueño que estudiantes y/o colegas promoverán o implementarán en la zona, la escuela, el aula o la familia.</li> <li>• Presenta una estructura organizada y clara utilizando apoyos visuales que facilitan la comprensión del contenido.</li> </ul>
<p><b>Producto 9: Material de apoyo con el tema "Hábitos de higiene personal, de limpieza del hogar y del entorno"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se centra en la información revisada en el Módulo sobre los hábitos de higiene personal, de limpieza del hogar o del entorno (comunidad, escuela, ambientes de trabajo, lugares de recreación).</li> <li>• Presenta una estructura organizada y clara, así como la utilización de apoyos visuales que facilitan la comprensión del contenido.</li> <li>• Es funcional para orientar a estudiantes y/o colegas hacia la reflexión en torno a la forma en que se llevan a cabo los hábitos de higiene y limpieza en los espacios de convivencia cotidiana, explica detalladamente la importancia de los hábitos en la construcción de entornos favorables a la salud.</li> </ul>
<p><b>Producto 10: Ruta para crear entornos favorables a la salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se centra en las medidas o acciones, que estudiantes y/o colegas pueden llevar a cabo, de forma colectiva, con la intención final de crear entornos favorables a la salud.</li> <li>• Presenta de forma organizada y clara las medidas o acciones que estudiantes y/o colegas pueden llevar a cabo, de forma colectiva, con la intención final de crear entornos favorables a la salud en un orden lógico de implementación.</li> </ul>

De manera voluntaria, llenará el formulario de datos que permitirá su registro de conclusión y accederá a la evaluación del diplomado que sólo podrá resolver en una oportunidad.

### Encuesta de término:

<https://tinyurl.com/DGFCDVSEncuesta1>

### Causales de desestimación:

1. Detección de plagio
2. Identificación de productos incompletos
3. Proporcionar información falsa/apócrifa
4. Entrega de trabajos en equipo
5. Entrega de Portafolio Digital por otro medio diferente al indicado o fuera del plazo establecido

### Entrega de diplomas:

Con fecha posterior al 20 de marzo de 2022, la figura educativa participante recibirá por correo electrónico institucional, el diploma con reconocimiento de **120h** de aprendizaje autogestivo.

### Atención de dudas:

[vida.saludable@seq.edu.mx](mailto:vida.saludable@seq.edu.mx)


Agradezco giren sus apreciables instrucciones para dar cumplimiento al indicador 3.3.2 *Promueve que el personal directivo, las maestras y los maestros ejerzan su derecho a la actualización, capacitación y formación conforme a sus necesidades profesionales e institucionales*, del perfil del supervisor escolar señalado en el **Marco para la excelencia en la enseñanza y la gestión escolar en Educación Básica**, con el propósito de asegurar estrategias de acompañamiento con base en su liderazgo para garantizar eficiencia terminal óptima.

Atentamente



**SEQ**  
SERVICIOS EDUCATIVOS DE QUINTANA ROO  
Dirección de Formación  
y Desarrollo Profesional  
Chetumal, Q. R.

**Mtro. Felipe Alexis Jiménez Sierra**  
Director de Formación y Desarrollo Profesional

C.c.p. **Mtra. Ana Isabel Vásquez Jiménez** Directora General de los Servicios Educativos de Quintana Roo.  
**Dra. Luz María Abuxapqui González** Coordinadora General de Educación Básica.  
**Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos de la Secretaría de Educación Pública.**  
**Mtro. Cecilio Miguel Alamilla Acosta** Jefe del Departamento de Formación Continua, Actualización y Desarrollo Profesional.  
Minutario  
FAJS/cmaa. 

\*Cuando el producto sea un video, basta con señalar la liga donde se alojó.

Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político; queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el Programa.

La notificación del presente oficio se realiza con base en el *Acuerdo por el que se establecen los lineamientos para el intercambio de información oficial a través de correo electrónico institucional como medida complementaria de las acciones para el combate de la enfermedad generada por el virus SARS-COV2 (Covid-19)* publicado en el DOF el 17 de abril de 2020.