



PROGRAMA
DIPLOMADO EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
EN LA INFANCIA
APLICADO AL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y COMUNITARIO

MODALIDAD ONLINE
INSTITUTO SEMBRANDO SALUD OTEC
AGOSTO 2026 - ABRIL 2027

Descripción del diplomado

El Estilo de Vida Saludable Infantil es un enfoque basado en evidencia científica que busca prevenir enfermedades y promover el bienestar integral desde los primeros años de vida, favoreciendo hábitos que impactan positivamente la salud física, mental, emocional y social. Se fundamenta en los 6 pilares de la Medicina del Estilo de Vida Infantil: nutrición preventiva, actividad física, manejo del estrés, sueño saludable, relaciones socioemocionales y prevención de conductas de riesgo.

Los hábitos adquiridos en la infancia influyen no solo en la salud futura, sino también en el aprendizaje, la conducta, la regulación emocional y el neurodesarrollo. Aunque la Medicina del Estilo de Vida Infantil se ha desarrollado principalmente desde el ámbito clínico, los hábitos se construyen principalmente en el hogar, la escuela y la comunidad, donde educadores, profesionales de salud, cuidadores y agentes comunitarios cumplen un rol clave en la promoción del bienestar.

Este diplomado surge a partir de la experiencia del Instituto Sembrando Salud en el desarrollo del primer y exitoso Diplomado Internacional en Medicina del Estilo de Vida Infantil, una propuesta innovadora que ha permitido identificar la creciente necesidad de ampliar este enfoque hacia contextos educativos, familiares y comunitarios. El programa entrega una formación interdisciplinaria basada en evidencia científica, integrando herramientas prácticas de acompañamiento, estrategias de coaching y cambio de hábitos, motivación, liderazgo positivo y ejemplos reales de implementación de programas de bienestar y promoción de hábitos saludables en colegios, familias y comunidades.

Está dirigido a profesionales y agentes de cambio que trabajan con infancia y adolescencia fuera del ámbito clínico tradicional, fortaleciendo su capacidad para promover hábitos y entornos saludables con impacto positivo y sostenible.

Objetivo general

Desarrollar en los participantes competencias prácticas y herramientas basadas en evidencia científica para promover cambios de hábitos y estilos de vida saludables en niños, niñas y adolescentes, aplicando los principios de la Medicina del Estilo de Vida Infantil en contextos educativos, familiares y comunitarios, con el fin de favorecer el bienestar integral, el aprendizaje, el neurodesarrollo y la prevención de enfermedades desde etapas tempranas.

Objetivos específicos

- Comprender las bases científicas y prácticas de la Medicina del Estilo de Vida Infantil y su aplicación en contextos educativos, familiares y comunitarios.
- Reconocer el impacto de los estilos de vida y los hábitos cotidianos en la salud física, mental, emocional, el aprendizaje y el neurodesarrollo infantil a lo largo del curso de vida.
- Aplicar estrategias de promoción de hábitos saludables y bienestar integral en entornos escolares, familiares y comunitarios.
- Incorporar herramientas prácticas de coaching, motivación, liderazgo positivo y acompañamiento para facilitar cambios de hábitos en niños, niñas, adolescentes y sus familias.
- Comprender los principales pilares del estilo de vida saludable infantil y su impacto en la prevención de enfermedades y la promoción de bienestar.
- Valorar y promover la nutrición preventiva y la alimentación saludable como ejes fundamentales del desarrollo y la salud infantil.
- Fomentar la actividad física, el juego activo y la reducción del sedentarismo en distintos entornos de crianza, educación y comunidad.
- Comprender y promover estrategias de bienestar emocional, manejo del estrés y salud mental en niños, niñas y adolescentes.
- Analizar el rol de las relaciones sociales positivas, el apego y la convivencia saludable como bases del desarrollo integral.
- Reconocer y promover la importancia del sueño saludable en el aprendizaje, la conducta, la regulación emocional y el bienestar infantil.
- Identificar y prevenir riesgos asociados al consumo de sustancias nocivas, al uso inadecuado de pantallas y a accidentes en la infancia y adolescencia.
- Analizar experiencias y ejemplos de implementación de programas de bienestar y promoción de hábitos saludables en colegios, familias y comunidades.
- Valorar el trabajo colaborativo, interdisciplinario y comunitario para la creación de entornos saludables y sostenibles para niños, niñas y adolescentes.



Público objetivo:

Este diplomado está dirigido a personas que trabajan directamente con niños, niñas, adolescentes y sus familias en contextos educativos, sociales y comunitarios, interesadas en promover hábitos y entornos que favorezcan la salud y el bienestar integral en la infancia.

- **Educadores de párvulos y profesores** de enseñanza básica y media, interesados en integrar estilos de vida saludables en el aula y en la comunidad escolar.
- **Psicopedagogos, educadores diferenciales** y profesionales del área educativa, que buscan incorporar la promoción de hábitos saludables en sus intervenciones y apoyos.
- **Enfermeras, nutricionistas, kinesiólogos, terapeutas ocupacionales, psicólogos y otros profesionales de la salud**, interesados en la promoción de salud infantil y adolescente en **contextos educativos, comunitarios y extrahospitalarios**.
- Profesionales de salud que trabajen en promoción, prevención y bienestar infantil en establecimientos educacionales, atención primaria, municipios, fundaciones, programas comunitarios y organizaciones vinculadas a la infancia.
- **Asistentes sociales, trabajadores comunitarios** y profesionales del área psicosocial, que acompañan a familias y comunidades en procesos de desarrollo infantil.
- **Técnicos del área de la salud o educación**, interesados en ampliar su enfoque hacia la prevención y la promoción de hábitos saludables.
- **Agentes comunitarios**, líderes locales, monitores y profesionales de programas sociales, que trabajan en jardines infantiles, programas de protección, fundaciones y organizaciones vinculadas a la infancia.
- **Madres, padres y cuidadores**, interesados en aplicar estos conocimientos en sus familias y entorno.

Módulos

1

Cambios de hábitos en niños y sus familias

2

Actividad física, movimiento y juego activo

3

Nutrición saludable y preventiva

4

Manejo del estrés y bienestar emocional

5

Relaciones saludables y entorno afectivo

6

Sueño y descanso

7

Prevención de conductas de riesgo y exceso de pantallas

8

Estilos de vida saludables aplicados al entorno familiar, educativo y comunitario

Modalidad y metodología



Diplomado 100% online en español.

Fecha de inicio: Martes 4 de agosto de 2026

Fecha de término: Martes 20 de Abril de 2027

Duración: 9 meses

El programa se desarrolla mediante **clases asincrónicas grabadas**, de aproximadamente 40 minutos cada una, disponibles en el aula virtual del Instituto Sembrando Salud® OTEC, junto a material complementario y actividades prácticas orientadas a la aplicación de contenidos en contextos reales.

Adicionalmente, se realizarán **9 sesiones en vivo y talleres prácticos sincrónicos**, distribuidos a lo largo de los distintos módulos, orientados al análisis de casos aplicados, resolución de dudas, discusión interdisciplinaria e implementación práctica de herramientas y estrategias de promoción de estilos de vida saludables en contextos familiares, educativos, comunitarios y de salud.

A lo largo del diplomado, los participantes desarrollarán un **proyecto práctico de aplicación progresiva**, integrando los contenidos revisados en el programa y adaptándolos a sus propios contextos laborales, educativos o comunitarios.



Horario de talleres sincrónicos:

Martes de 19:00 a 20:15 hrs.

Los participantes contarán además con acceso a un grupo de WhatsApp junto a la Dra. Marina Gaínza-Lein, destinado a la resolución de dudas, acompañamiento y aprendizaje colaborativo. El diplomado incluye acceso al aula virtual por un período de 10 meses desde su inicio.

No existen requisitos de asistencia a las clases sincrónicas; sin embargo, para la aprobación del diplomado será necesario completar todos los requerimientos académicos establecidos.

Evaluaciones

El proceso de evaluación contempla:

- Tres evaluaciones de selección múltiple, que en conjunto representan el 55% de la nota final.
 - Cada evaluación tendrá un plazo de 2 semanas para ser completada. En caso de no rendirla dentro del plazo establecido, podrá realizarse posteriormente con una nota máxima de 6,0, siempre antes de la fecha de término del diplomado.
- Actividades prácticas de aplicación (5%), orientadas a fomentar la integración progresiva de los contenidos en contextos reales. Se obtendrá el puntaje máximo mediante la entrega de las tareas completadas dentro de los plazos establecidos, con el objetivo de promover la participación activa y la aplicación práctica de los contenidos revisados en el diplomado.
- Un trabajo final de aplicación (40%), en el cual los estudiantes deberán diseñar e implementar una estrategia de promoción de estilos de vida saludables en la infancia, aplicada a su contexto familiar, educativo, comunitario o laboral.

Avala

El diplomado cuenta además con el patrocinio de:

- **Sociedad Chilena de Medicina del Estilo da Vida (SOCHIMEV)**
- **Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva (SOCHIMENUP)**

fortaleciendo su enfoque basado en evidencia científica y su pertinencia en el ámbito de la promoción de salud y bienestar infantil.



Certificación:

Al finalizar el diplomado y cumplir con todos los requisitos académicos establecidos, los participantes recibirán un certificado de aprobación emitido por el Instituto Sembrando Salud® OTEC, el cual incluirá la **nota final obtenida y una carga total de 200 horas cronológicas de formación.**

El **Instituto Sembrando Salud (ISS)** es una **OTEC acreditada y reconocida por el Servicio Nacional de Capacitación y Empleo del Gobierno de Chile (SENCE)**, contando con certificación bajo la Norma Chilena NCh2728:2015, estándar que garantiza procesos de gestión y formación orientados a la calidad y mejora continua.

Esta acreditación respalda el desarrollo de programas estructurados, con estándares formativos y administrativos validados, fortaleciendo el compromiso del Instituto con una educación basada en evidencia científica, aplicable a contextos reales y orientada a generar impacto positivo en la salud y bienestar infantil, familiar y comunitario.



Política de pagos, devoluciones y continuidad académica

La reserva de cupo/inscripción no es reembolsable bajo ninguna circunstancia, ya que asegura la participación del alumno y considera costos administrativos, académicos y de planificación asociados al programa.

Una vez realizado el pago del diplomado, no se efectuarán devoluciones totales ni parciales de los montos abonados.

En casos excepcionales de fuerza mayor debidamente justificados, el participante podrá solicitar la posibilidad de congelar su participación y continuar el diplomado en una futura versión del programa, sujeto a evaluación y aprobación por parte del Instituto Sembrando Salud® OTEC. En estos casos, los montos de arancel previamente abonados podrán ser reconocidos para una futura cohorte, debiendo actualizarse la reserva de cupo correspondiente a la nueva versión del programa. Esta medida busca resguardar la continuidad formativa del alumno y evitar la pérdida de su inversión académica.

La posibilidad de continuidad en futuras cohortes aplica exclusivamente a situaciones excepcionales de fuerza mayor y no a casos de reprobación o incumplimiento de los requisitos académicos del diplomado.

El Instituto Sembrando Salud® OTEC se reserva el derecho de realizar modificaciones menores en el calendario, programación o cuerpo docente del diplomado, resguardando siempre la calidad académica y el cumplimiento de los objetivos formativos del programa.



Directora del Diplomado

Dra. Marina Gaínza-Lein

Dra. Marina Gaínza-Lein

- Médica cirujana, Universidad Austral de Chile
- Neuropediatra, Universidad de Chile
- Especialista en Medicina del Estilo de Vida, International Board of Lifestyle Medicine
- Académica Investigadora, Instituto de Pediatría, Facultad de Medicina, Universidad Austral de Chile
- Candidata al Doctorado en Ciencias Médicas, Facultad de Medicina, Universidad de Chile
- Research Fellowship, Harvard Medical School
- Diplomado en Bioestadísticas, Harvard Catalyst
- Diplomado en Evaluación e Intervención del Trastorno del Espectro Autista, Neurociencia Cognitiva y Clínica, Chile.
- Certificada en ADOS-2 y ADI-R
- Postgrado (c) de Experto en TDAH, Trastornos del Aprendizaje y Trastornos de la Conducta, Universidad LaSalle - Universidad Autónoma de Madrid
- Postgrado en Infancias Plantbased, Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida
- Certificación Internacional en Alimentación y Nutrición Vegetariana, Universidad Andrés Bello
- Especialización en intolerancias y alergias alimentarias pediátricas, Instituto de Estudios de Salud y Nutrición, España
- Especialización en Microbiota humana en la práctica clínica, Escuela de Salud Microbiana
- Fundadora y miembro, Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva
- Miembro activa, Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida
- Docente en pre y postgrado en diversos espacios de formación profesional en medicina del estilo de vida infantil
- Investigadora clínica en estilo de vida, microbiota, alimentación y cerebro.
- Directora Diplomado en Medicina del Estilo de Vida Infantil, Instituto Sembrando Salud

Programa


Bienvenida al Diplomado, uso del aula virtual y lineamientos

Introducción a la Medicina del Estilo de Vida Infantil y sus 6 pilares

Importancia de los estilos de vida saludables en infancia, familia y comunidad

Determinantes sociales que impactan la Medicina del Estilo de Vida Infantil

Inicio de proyecto del Diplomado



Cambios de hábitos en niños y sus familias

Neurociencia de los hábitos en los niños

Psicología del cambio de hábitos

Rol de la familia y el entorno en el cambio de hábitos

Actividad práctica: herramientas de autoevaluación de hábitos

Estrategias de coaching para cambio de hábitos

Entrevista motivacional en el cambio de hábitos

Actividad práctica: plan de hábitos con metodologías de coaching

Seguimiento y mantención de hábitos saludables

Cómo generar cambios de hábitos saludables a nivel grupal en colegios y comunidades

Taller práctico sincrónico #1 - coaching y motivación

Actividad física, movimiento y juego activo



Actividad física y salud en la infancia

Motivación y actividad física en colegios

Intervenciones de actividad física en ámbito escolar y comunitario

Juego activo y recomendaciones por etapas del desarrollo

Actividad práctica: romper el sedentarismo

Prueba 1



Nutrición saludable y preventiva

Alimentación actual y salud

Nutrición preventiva infantil

Ultraprocesados y lectura de etiquetas

Cómo armar un plato equilibrado para niños

Actividad práctica: reemplazo de ultraprocesados

Alimentación basada en plantas en niños

Micronutrientes y vitaminas

Ideas de menús y colaciones saludables

Microbiota y alimentación

Nutrición en el entorno escolar

Taller práctico sincrónico #2 - Nutrición preventiva

Manejo del estrés y bienestar emocional

Efecto del estrés en salud infantil

MEV y salud mental infantil

Importancia del juego en neurodesarrollo y salud mental

Herramientas MEV en salud mental: mindfulness, yoga y naturaleza

Intervenciones escolares de manejo de estrés

Actividad práctica: técnica de relajación





Relaciones saludables y entorno afectivo

Apego seguro y crianza respetuosa

Estrategias para fortalecer vínculos en casa y la escuela

Cómo influye el entorno social en la salud mental infantil

Bullying, convivencia y resolución de conflictos

Psicología positiva y bienestar en educación

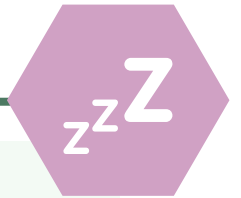
Emociones y aprendizaje

Actividad práctica: nutrir un vínculo cercano

Taller práctico sincrónico #3 - estrés y vínculos

Prueba 2

Sueño y descanso



Sueño normal infantil

Importancia del sueño en conducta y aprendizaje

Higiene del sueño y rutinas saludables

Actividad práctica: revisar y optimizar higiene de sueño



Prevención de conductas de riesgo y exceso de pantallas

Adicciones en infancia y adolescencia

Pantallas en infancia y adolescencia

Herramientas para reducir uso de pantallas

Actividad práctica: reducir nuestro tiempo en pantallas

Taller práctico sincrónico #4 - reducción de pantallas y casos clínicos

Seguridad en transporte y sistemas de retención

Seguridad en casa y prevención de accidentes

Estilos de vida saludables aplicados al entorno familiar, educativo y comunitario



Promoción de salud en familias y colegios

Implementación de programas de promoción y bienestar - futbol mas

Vinculación comunitaria en promoción de hábitos

Diseño de ciudades saludables para niños y familias

Hábitos saludables y políticas públicas

Revisión de proyectos y retroalimentación grupal

Alimentando el mañana: implementación de menús basados en plantas en colegios

Actividad práctica: vinculación comunitaria

MEV en atención y cognición

MEV en neurodesarrollo

MEV en contextos vulnerables

Taller práctico sincrónico #5 - familia, colegio y comunidad

Prueba 3

Presentación final de proyectos

Cierre del Diplomado

DIPLOMADO EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA INFANCIA

APLICADO AL ENTORNO ESCOLAR, FAMILIAR Y COMUNITARIO.

Inversión

- Reserva de cupo / inscripción **\$79.000 o \$89 USD**
- Valor del Diplomado **\$1.299.000 o \$1.490 USD** (total por 9 meses)
- Opción de pago hasta en 9 cuotas sin interés de **\$144.333 CLP o \$166 USD mensuales.**
- Opción con tarjeta de crédito 12 cuotas.

Descuentos:

- Descuento institucional de un 15% para grupos de 5 o más inscritos pertenecientes a una misma institución.
- Descuento de un 20% para socios de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida y la Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva.
 - 5% descuento por pago con transferencia electrónica al contado.

Los descuentos no son acumulables.

contacto@sembrandosalud.cl

Matrícula y arancel no reembolsables. Algunas fechas y profesores pueden ser modificados por motivos de fuerza mayor, en ese caso se notificará oportunamente a los estudiantes. Instituto Sembrando Salud se reserva el derecho a no dictar el programa si no existe el mínimo de participantes requerido.