

## Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado

Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.



Cuando en la Declaración Universal de los Derechos Humanos se habla de nivel de vida, se plantea una línea base que permitiría el bienestar del grupo familiar y que estaría formada por indicadores asociados a la salud, la alimentación, la vivienda y protección en aquellas situaciones de riesgo, como el desempleo, la enfermedad y la vejez.

Bajo este nivel, las personas están expuestas a la pobreza. Y uno de los componentes críticos de este nivel de vida básico es la alimentación. El mundo vive la paradoja de que existen recursos suficientes para alimentar a toda la población, sin embargo, mas de 800 millones de personas sufren de hambre crónica.

¿Qué sucede? El gran problema es la desigualdad en los ingresos que se ha acrecentado en los últimos 50 años, según la OCDE. Esto lleva a que millones de personas no puedan contar con ingresos para comprar comida o no tienen tierra para plantar.

El problema no se resuelve proveyendo alimento, pues el espíritu del derecho es que las personas puedan alimentarse en condiciones de dignidad, lo que implica que las personas puedan satisfacer sus necesidades con su esfuerzo y sus recursos.

Esto implica que el desafío para los Estados es garantizar políticas salariales y redes de seguridad social que permitan a las personas realizar su derecho a una alimentación adecuada.

“Una niña llega. La esperan: un abrigo con flores,  
una bufanda abrigada, un vaso de leche.

– ¿Son para mí?, pregunta

– Son para ti, responde una voz

– Por qué?

– Porque es como debe ser.

Y la niña, el día, los pájaros, toda la tierra se  
alegraron al escuchar esa respuesta, que es tan  
importante como la canción que hace dormir a  
la noche y despierta al día”.



## SUGERENCIAS en torno a la lectura



Busque un momento de tranquilidad para realizar la lectura. Es un texto breve que podrá ser abordado en cualquier momento que la vida familiar lo permita.

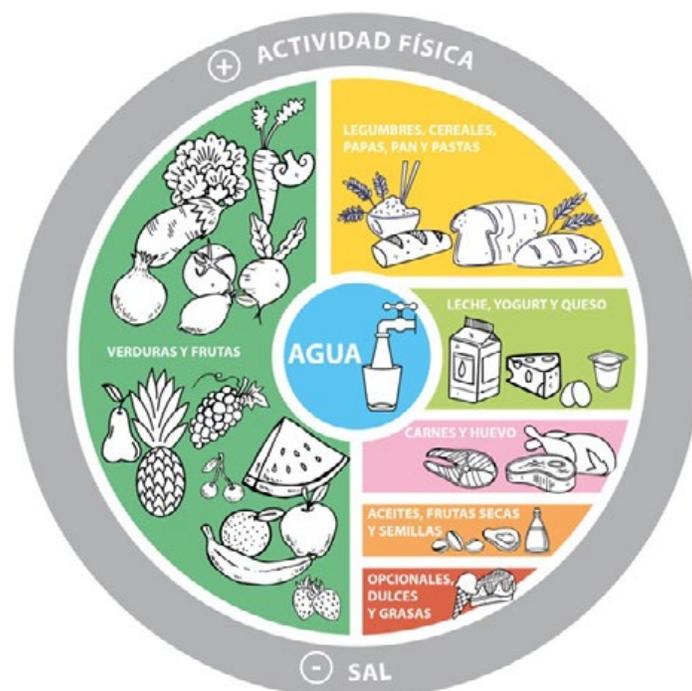
Converse con la niña o niño, a partir de las siguientes preguntas:

- ▷ **¿Qué cosas esperan a la niña?** ¿Te parece que la niña podría necesitar algo distinto a lo que se menciona?
- ▷ En el relato se dice "Porque es como debe ser". **¿Estas de acuerdo?** **¿Crees que todos los niños tienen lo que se necesita?** **¿Cuales crees tú que son las cosas básicas para vivir?**

## En casa: ¿Qué necesito?

El nivel de vida que se protege en la Declaración dice relación con elementos básicos necesarios para nuestra vida. La alimentación es uno de los aspectos centrales que involucra este concepto.

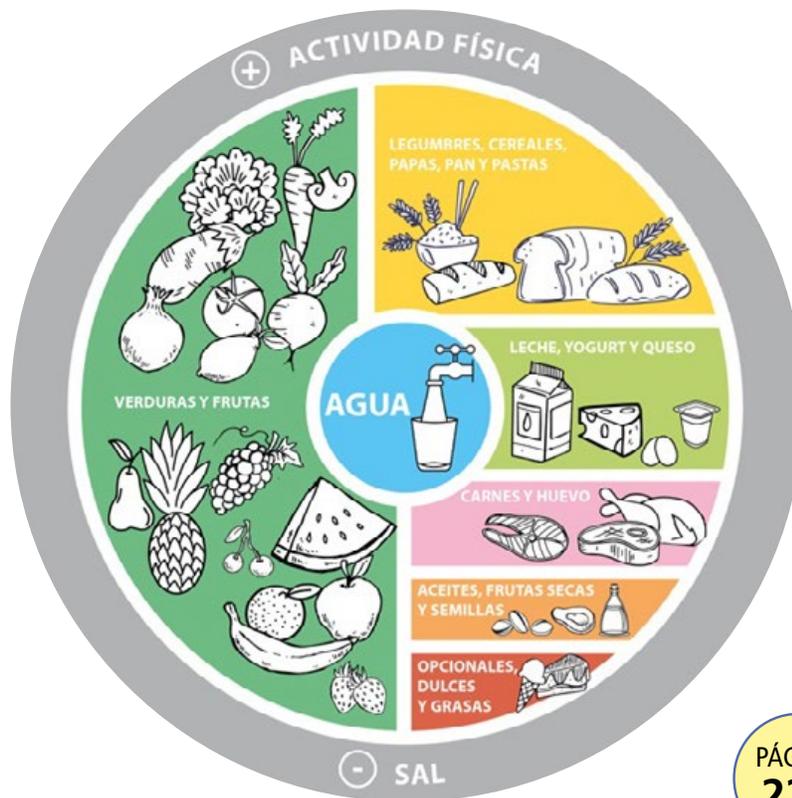
- ▶ Le proponemos realizar esta actividad después de haber realizado alguna actividad con los niños en la cocina. Pídale o enseñeles algo simple como aliñar la ensalada o la preparación de un jugo de frutas.
- ▶ Pídale que pinte los elementos del disco y revisenlo juntos. Explíquele lo importancia de contar con una alimentación adecuada, dado que les ayuda a crecer y los protege de muchas enfermedades.
- ▶ Recorten el disco de alimentación equilibrada y dejenlo pegado en el refrigerador para poder revisar semanalmente si es posible cumplir con una dieta adecuada. Propónganse metas posibles de alcanzar para acercarse a este ideal. Lo más simple puede ser:
  - Aumentar la ingesta de agua diariamente.
  - Aumentar la cantidad de verduras, preparando mas ensaladas o comiendo una fruta durante el día.



## En la escuela: ¿Qué necesitamos?

Use la rueda de alimentación para trabajar con los estudiantes. Explíqueles que las secciones mas grandes nos indican que debemos consumir más de ese tipo de alimentos.

- ▶ Pida a cada niño(a) que pinte las distintas secciones. Trabaje cada sección pidiendo a los niños que mencionen otros y explicándoles las características de ese grupo y lo que aportan al cuerpo humano.
- ▶ Pida a los niños que coloquen el nombre a cada sección y vayan mencionando otros alimentos que puedan pertenecer a ese grupo. Explíqueles lo que aporta cada grupo al cuerpo humano.
- ▶ Deje para el final de la actividad el circulo central correspondiente al agua. Recoja en el grupo la información respecto al consumo de agua versus otro tipo de bebidas. Explíqueles que el agua es irremplazable y que las bebidas contienen azucar que puede provocar graves enfermedades. Puede mostrarles información respecto a los niveles de obesidad en Chile y los riesgos para la salud.



# VINCULACIÓN con el currículum

## Educación Parvularia

### Ciencias Naturales

1° básico – Ciencias de la Vida – OA7: Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).

### Orientación

1° y 2° básico – Crecimiento personal – OA4: Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- ▷ rutinas de higiene
- ▷ actividades de descanso, recreación y actividad física
- ▷ hábitos de alimentación
- ▷ resguardo del cuerpo y la intimidad
- ▷ la entrega de información personal