



**Módulo de Prevención  
de Consumo de Alcohol  
y Drogas**



**Salud Mental**



**Movilidad Segura**

# Estilos de Vida Saludable

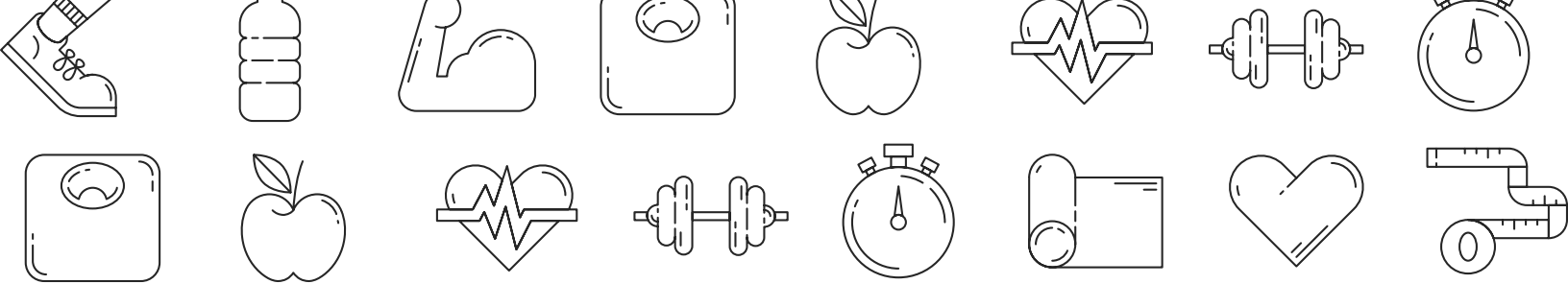


**Actividad  
Física**



**Alimentación**

**Ficha informativa**  
para el Servicio  
Comunal Estudiantil  
**Estilos de Vida Saludable**



## ¿Cuál es nuestro propósito?

Lo más importante, que adquirás herramientas en el tema de estilos de vida saludable así como que desarrollés el pensamiento crítico a través de la promoción de la actividad física, alimentación sana, cero alcohol en personas menores de edad, movilidad segura, sostenible y accesible y salud mental. ¿Cómo hacerlo? A través de la plataforma virtual [vidasaludable.cr](http://vidasaludable.cr), donde constantemente estamos generando información sobre estos temas.

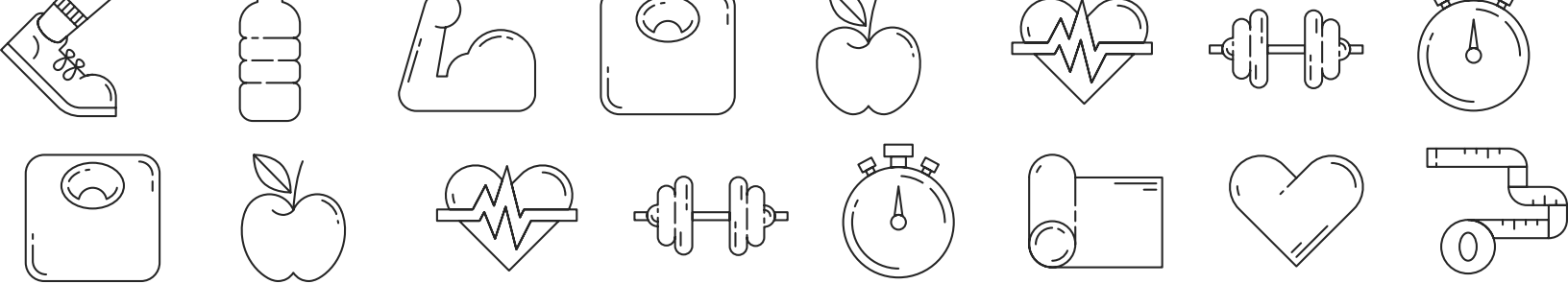
## ¿Cómo lo logramos?

En el marco de la alianza público-privada entre FIFCO y el Ministerio de Educación Pública. Desde 2016 se desarrollan distintos programas que intentan fomentar hábitos sanos en las niñas, niños y personas adolescentes de todo el país.

En ese contexto surge el proyecto de Servicio Comunal Estudiantil (SCE) “Estilos de vida saludable” a través de una metodología *e-learning* cuya finalidad es que podás contar con una herramienta para que aprendás, te divirtás y cumplás con tu SCE. Es una manera que el mensaje de estilos de vida saludable y activa lo interioricés y pongás en práctica.

## ¿Cómo es la plataforma?

- Es un programa educativo 100% virtual
- Toda la información está disponible en un mismo lugar
- Materiales de apoyo interactivos
- Atención personalizada de consultas
- Acceso 24/7
- Plataforma accesible desde cualquier navegador y dispositivo



## ¿Cómo inscribirse?

Para completar la inscripción en este proyecto, el centro educativo debe seguir los siguientes pasos:

1. El centro educativo debe manifestar su interés de inscribir estudiantes, escribiendo a la siguiente dirección de correo electrónico: [vidasaludablecr@mep.go.cr](mailto:vidasaludablecr@mep.go.cr)
2. Seguir las indicaciones que se le brindan.
3. Enviar la lista de inscripción completa en el período de inscripción.
4. Una vez concluido el período de inscripción, la persona estudiante recibirá en el correo electrónico de estudiante MEP, los datos de usuario y contraseña.

Se realizará una actividad de inducción dirigida a estudiantes y docentes tutores, que se comunicará oportunamente.

Posterior a este proceso, la persona estudiante podrá ingresar desde cualquier navegador a la dirección [vidasaludablecr](http://vidasaludablecr) y realizar el SCE.

Para mayor información podés escribir al correo de la plataforma: [vidasaludablecr@mep.go.cr](mailto:vidasaludablecr@mep.go.cr)

## Primer proceso de inscripción

**Del 27 de abril al 04 de mayo del 2026.**

**Fechas importantes:**

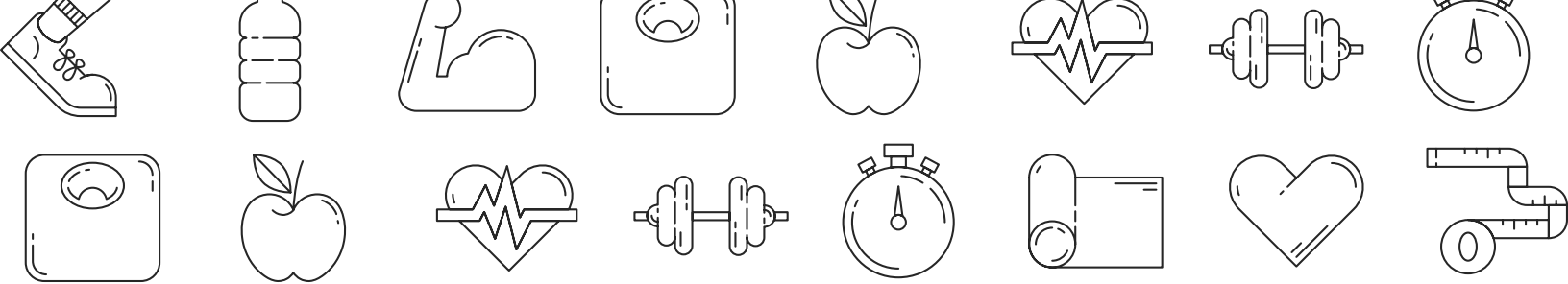
**Inicio: 18 de mayo 2026.**

**Desarrollo de actividades y entrega de evidencias: 26 de junio 2026.**

**Descarga de certificados: hasta el 03 de julio 2026.**

## ¿Cómo hacés el SCE en esta plataforma?

1. A través de la plataforma web [vidasaludablecr](http://vidasaludablecr) se abordarán los siguientes módulos: actividad física, alimentación saludable, cero alcohol en personas



menores de edad, movilidad segura, sostenible y accesible, salud mental y elaboración del proyecto final, mediante una metodología *e-learning* y actividades interactivas.

2. Luego de la formación en la plataforma, seleccioná una de las alternativas brindadas y desarrollá el proyecto final. Recordá que el proyecto final debe contener tu nombre completo, el nombre de tu colegio y visto bueno del docente tutor (firma y sello) y lo cargás en la plataforma para proceder con la revisión.
3. Una vez cumplidas todas las actividades y entregas, podrás descargar el certificado de conclusión del Servicio Comunal Estudiantil, el cual será el respaldo de ejecución de este requisito y deberás presentarlo en el cole para el proceso correspondiente.

Actividad	Cantidad de horas
<b>Formación/ Aprendizaje</b>	<b>15</b>
<b>Investigación del tema seleccionado para el proyecto</b>	<b>3</b>
<b>Formulación y ejecución de la actividad</b>	<b>12</b>
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>

**Para mayor información podés escribir al correo de la plataforma:**  
[vidasaludablecr@mep.go.cr](mailto:vidasaludablecr@mep.go.cr)