



**Salud Mental**



**Movilidad Segura**



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

# Estilos de Vida Saludable



**Actividad  
Física**



**Alimentación**

**Paso a paso**  
del proceso de navegación  
en la plataforma  
[vidasaludable.cr](http://vidasaludable.cr)

# Estilos de Vida Saludable

## Paso 1

Con los datos de usuario y contraseña enviados a tu correo de estudiante MEP podrás ingresar a la plataforma [Vida Saludable.cr](http://VidaSaludable.cr)



## Paso 2

El Servicio Comunal Estudiantil (SCE) se compone de seis unidades: (Actividad física, Alimentación saludable, Prevención de consumo de alcohol y drogas en personas menores de edad, Movilidad segura, sostenible y accesible, Salud mental y Proyecto final SCE). Es importante que antes de comenzar considerés lo siguiente:

- Te recomendamos utilizar el navegador Google Chrome
- Tené las ventanas emergentes activas en el navegador. Aquí te dejamos un enlace para que podás hacerlo:

<https://support.google.com/chrome/answer/95472?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=es-419>

# Estilos de Vida Saludable

## Paso 3

Las seis unidades se componen de varios recursos. Deberás completarlas en orden para ir desbloqueando la siguiente actividad. Para ingresar en el SCE, hacé clic en el botón de ingresar:



## Paso 4

Cada unidad tiene una pantalla de navegación. Solo tenés que ingresar a los módulos de cada una, en el orden en que aparecen; en este caso del 1 al 5:



# Estilos de Vida Saludable

## Paso 5

Dentro de cada módulo, podrás completar todas las actividades; por ejemplo, en el Módulo 1 de Actividad Física, hay dos actividades por realizar:



## Paso 6

Cuando terminés todas las actividades de los módulos de aprendizaje, tenés que elaborar el proyecto de SCE. Para ello es importante que revises el documento “Actividades para proyecto final” y seguir las indicaciones.



# Estilos de Vida Saludable

## Paso 7

Cargá tu evidencia teniendo en cuenta la fecha límite. Recordá que tu proyecto debe contener nombre completo, nombre del colegio y visto bueno del docente tutor. Dale click en enviar tarea para ser calificada.



## Paso 8

Una vez calificada y aprobada, podrás descargar tu certificado en la plataforma, correspondiente a las 30 horas de Servicio Comunal Estudiantil.



# Estilos de Vida Saludable

## Paso 9

Una vez descargado el certificado deberás presentarlo en tu centro educativo como respaldo del cumplimiento del Servicio Comunal Estudiantil.



**Nota:** Recordá que si tenés alguna duda o consulta podés escribir al correo: [vidasaludablecr@mep.go.cr](mailto:vidasaludablecr@mep.go.cr)