

PROYECTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE
CUIDO MI CUERPO, MI MENTE Y APROVECHO EL TIEMPO LIBRE



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ERNESTO PUYANA
SANTO DOMINGO DE SILOS
2020-2023

1. INTRODUCCION

El concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los alumnos así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos, y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental.

La escuela se constituye en un centro de convergencia en el cual los maestros, los estudiantes, las familias y la comunidad toda trabajan por un fin común: propiciar en los niños(as), jóvenes el desarrollo de habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible.

Continuamente escuchamos hablar sobre la importancia de llevar un estilo de vida mejor y saludable, pero no sabemos cómo hacerlo ni conocemos las razones para lograrlo.

Para conseguir un estilo de vida saludable, es necesario tener en cuenta la salud de modo integral, ya que así se gozará de una existencia más plena.

Un estilo de vida saludable se puede definir como: "aquel conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o la población que conlleve a la satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal".

Estos estilos de vida saludable incluyen:

- Ejercicio físico
- Adecuada alimentación

- Comportamiento seguro y prevención de accidentes
- Patrones de sueños adecuados
- Hábitos de higiene y aseo personal
- No abuso de sustancias nocivas como: alcohol, drogas ilegales, tabaco.
- Cuidados y prevención de enfermedades
- Manejo adecuado de emociones y del estrés.

2. JUSTIFICACION

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) surge en el año 2009 para dar respuesta articulada, entre el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), a la necesidad de promoción de estilos de vida saludables en las Instituciones Educativas (IE) en el país. El PPEVS aporta al fortalecimiento de las Entidades Territoriales para que establezcan procesos sociales que fomenten oportunidades de desarrollo que sean sostenibles, articulados con los programas transversales (PT) y su objetivo para formar para la ciudadanía.

La Institución Educativa **LUIS ERNESTO PUYANA** del municipio Santo Domingo de Silos, recibe en su institución niños(as) y jóvenes provenientes en su mayoría del sector rural y demás sedes aledaños, los cuales se enfrentan a diferentes problemas de índole social, familiar y económico, entre otros; sumado a esto el desconocimiento de la importancia de poseer una salud integral, esto nos conduce a elaborar un proyecto que fortalezca los aspectos más relevantes como los son el valor nutricional, campo espiritual, campo emocional, la ejercitación física y una buena práctica de valores, teniendo en cuenta los principios institucionales; todo esto con el objeto de contribuir en la sana convivencia de nuestra institución.

3. NORMATIVIDAD

La Ley General de Educación (Ley 115/94) en el artículo 14, plantea la enseñanza obligatoria de temas como la educación en Derechos Humanos, sexualidad, en protección del ambiente y aprovechamiento del tiempo libre. El Decreto 1860 de agosto de 1994, establece los programas pedagógicos transversales como una estrategia para abordar los temas transversales.

El enfoque de Escuelas Saludables es una estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar que se desprende de las políticas públicas establecidas en el país en materia de aseguramiento de los derechos a la salud y la educación de la infancia y adolescencia en la perspectiva de desarrollo humano sostenible.

A partir de 1997 en el país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo social: salud, educación y Bienestar Familiar, con el apoyo de Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el cual el Gobierno Nacional adoptan la Estrategia Escuelas Saludables” para realizar una intervención intersectorial en torno a la problemática de salud y educación que afectan a los escolares”.

Mediante el Decreto 3039 de Agosto 10 de 2007, el Ministerio de la Protección Social y dentro del Plan Nacional de Políticas Públicas, establece el marco de acción para la promoción de la salud y la calidad de vida, estableciéndose como línea de trabajo prioritaria salud infanto-adolescente.

En este marco, es de importancia fundamental que al interior de las instituciones educativas garanticen entornos educativos saludables, que favorezcan el desarrollo integral de la comunidad educativa, y contribuyan a la formación de capacidades de decisión y participación dentro de los principios de respeto a los derechos humanos.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la aplicación de la estrategia de Escuelas Saludables, para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos establecidos por el Gobierno nacional para la Promoción de la Salud física y mental en el contexto escolar.

Con fundamento en el documento de trabajo "Lineamientos para la Educación en Estilos de vida saludables", publicado en 1997, este proyecto apunta a la inclusión de la temática de Estilos de vida dentro del Proyecto Educativo Institucional en coordinación con otras instituciones, para que estudiantes, docentes, administrativos y familias, contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables.

En este sentido, el proyecto de Formación de estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por la Institución Educativa Manuel Germán Cuello en la búsqueda de condiciones pedagógicas, para la apropiación de conocimientos, valores y prácticas esenciales en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad de la comunidad educativa, desde la articulación de los sectores salud, educación y Bienestar y como componente pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI). Se busca integrar políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia, que permitan cambios de actitud favorables para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta, que la escuela no debe formar para un conocimiento como un agregado acumulativo de contenidos disciplinares, sino para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana, como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

4.1.1 ¿Qué buscamos en la Institución Educativa?

Implementar y/o fortalecer el programa como Proyecto Pedagógico Transversal para desarrollar competencias ciudadanas en los miembros de la comunidad educativa, y que desde el ejercicio de su autonomía adopten estilos de vida saludables que propicien el alcance de un bienestar integral en cada uno de sus ámbitos (escuela, barrio y familia).

4.1.2 ¿Qué buscamos en las niñas, niños, y adolescentes?

Formar a niñas, niños, y adolescentes como sujetos activos de derechos, con capacidades y competencias ciudadanas para construir un bienestar propio y colectivo, que les posibiliten tomar decisiones asertivas sobre su proyecto vida.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover estilos de vida saludable mediante la implementación de una alimentación sana y la actividad física entre otras, dirigida a niños, niñas, jóvenes, padres de familia y diferentes miembros de la comunidad.

Descubrir la importancia de la actividad física e implementar algunas rutinas de ejercicio a la semana.

Concientizar a cada uno de los miembros de la comunidad educativa de la importancia de consumir alimentos saludables y prevenir el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas.

Estimular el campo espiritual como fuerza curativa propia del ser, y base de una salud mental.

Promover actividades que permitan reforzar el campo emocional para el funcionamiento óptimo de nuestra inteligencia social y generar capacidades de vivir en armonía con la comunidad.

Identificar las temáticas de nutrición, salud y conocimiento de enfermedades, salud mental, ejercicio físico, manejo de redes sociales; como temáticas fundamentales para conservar la salud y garantizar el desarrollo de individuos felices .

Implementar en todas las áreas del conocimiento las actividades del proyecto de estilos de Vida Saludable.

Coordinar acciones que permitan rescatar la práctica de valores y valor nutricional en el comedor escolar y en la cafetería de la institución.

Este proyecto está dirigido a toda la Comunidad educativa del Institución Educativa Luis Ernesto Puyana de Silos y a la comunidad en general.

5. ENFOQUE

El proyecto de estilos saludables se enfocará en el siguiente marco:

5.1 HACIA UNA ÉTICA DEL CUIDADO

Es fundamental incluir un abordaje que permitiera articular tanto el enfoque de los derechos humanos como el del desarrollo humano sostenible y los aspectos multidimensional, diacrónico y contextual del ser humano. Para ello, se aborda la Ética del Cuidado, la cual enfatiza la importancia del contexto, la interdependencia, las relaciones y la responsabilidad concreta hacia las personas. Esta ética parte de considerar las representaciones sociales de las personas, de sus vivencias y experiencias vividas en la cotidianidad, lo cual significa tener presente el dialogo, la escucha y el lenguaje.

De acuerdo con Carol Gilligan, "la ética del cuidado reivindica la importancia de tener en cuenta la diversidad, el contexto y la particularidad, esta concepción de la moral se preocupa por la actividad de dar cuidado, centra el desarrollo moral en torno al entendimiento de la responsabilidad y las relaciones"²..

El cuidado de si, de los otros y de lo otro, se asume como una práctica democrática y como una manifestación de la ciudadanía activa y del ejercicio de los derechos humanos, en tanto busca el respeto, protección y ejercicio de las libertades y de la dignidad del ser humano. Además, el cuidado como práctica para la convivencia solidaria, permite conservar la vida y el ambiente, aportando a un desarrollo humano en armonía con el ambiente.

Por último, para Nel Noddings³, el papel fundamental de la escuela es el de cuidar y formar para el cuidado, lo que implica que no solamente se debe vivir la experiencia de cuidar sino también de ser cuidado, lo que requiere que en las instituciones educativas se dispongan escenarios democráticos de aprendizajes y para el cuidado, de tal forma que la comunidad educativa pueda cuidar y ser cuidada entre sus integrantes y de esta manera adoptar estilos de vida saludables que abarquen el cuidado del cuerpo, de la mente y de las relaciones sociales, aportando al fomento de una sana convivencia y a la construcción de ciudadanía y fortalecimiento de la democracia.

6. MARCO TEORICO

6.1 EJERCICIO FÍSICO

Se llama **ejercicio físico** a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones, como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a las decisiones en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual, ya que dependen del nivel técnico y de la condición física de cada persona.

6.1.1 Beneficios biológicos

Mejora la forma y resistencia física.

Regula las cifras de presión arterial.

Incrementa o mantiene la densidad ósea.

Mejora la resistencia a la insulina.

Ayuda a mantener el peso corporal.

Aumenta el tono y la fuerza muscular.

Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

Reduce la sensación de fatiga.

6.1.2 Beneficios psicológicos

Aumenta la autoestima.

Mejora la autoimagen.

Reduce el aislamiento social.

Rebaja la tensión y el estrés.

Reduce el nivel de depresión.

Ayuda a relajarte.

Aumenta el estado de alerta.

Disminuye el número de accidentes laborales.

Menor grado de agresividad, ira, angustia...

Incrementa el bienestar general.

6.2 ALIMENTACION SALUDABLE

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

Desarrollarse plenamente

Vivir con salud

Aprender y trabajar mejor

Protegerse de enfermedades.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente. Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

Obesidad

Diabetes

Enfermedades cardio y cerebrovasculares

Hipertensión arterial

Dislipemia

Osteoporosis

Algunos tipos de cáncer

Anemia
Infecciones

6.2.1 Decálogo de una alimentación saludable

- 1) Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente. La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.
- 2) Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas. El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.
- 3) Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día". Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.
- 4) Vigile su peso corporal fácilmente. Siga estos pasos: 1. Mida su estatura y anote el dato. 2. Mida su peso y anote el dato. 3. Realice la siguiente operación: divida su peso (kgs.) sobre su altura (mts.) al cuadrado. El resultado es el índice de masa corporal (IMC) y se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años):

Peso bajo: IMC menor a 18,5.

Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9,

Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25

Obesidad: IMC mayor o igual a 30

- 5) Evite el consumo de bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.
- 6) Limite el consumo de sal en su alimentación. No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial. Conozca el ABC del consumo sal-sodio en Colombia.
- 7) Seleccione y prefiera alimentos integrales. Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.
- 8) Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos. Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.
- 9) Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar. Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta bien

entrado el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad.

- 10) ¿Por qué "5 al día" en Colombia?. El consumo de frutas y hortalizas en Colombia es muy bajo, ya que entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona. En 2014, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud.

6.3 HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL Y PATRONES DE SUEÑO

El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se realizan en los centros docentes, sobre todo con los más pequeños

En la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello. Es importante que el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos. Sí come en el colegio sería interesante que dispusiera de una bolsita de aseo o al menos cepillo y pasta dental. Por supuesto en el colegio debe haber siempre papel higiénico, jabón y toalla

Los padres y educadores se encuentran con frecuencia con el problema de que los niños no quieren lavarse. Hay que abandonar posiciones moralistas, en las que la limpieza es buena y la suciedad es mala, es necesario insistir en la higiene del entorno y el aseo personal como fuente de bienestar y vivencias agradables. Lavarse no es un deber ingrato impuesto, sino algo que puede hacer que el niño/a se sienta a gusto. No martillar al niño/a con conductas aconsejables, se debe dejar que el niño experimente por sí mismo las diversas sensaciones, ensuciarse puede ser agradable y lavarse luego también. La limpieza no debe ser una obsesión ni

para el profesor ni para los padres, más que decirle al niño que no se ensucie ni ensucie, hay que enseñarle a limpiarse, a mantener el entorno limpio y proporcionarle los medios y el tiempo necesario para ello. La higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza o asco: comprende otra serie de aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño. La higiene personal y del entorno son básicas para mejorar la salud. La limpieza aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, las relaciones interpersonales. El ambiente en que se desenvuelve el individuo debe reunir unas condiciones higiénicas adecuadas (aireación suficiente, ausencia de humedad y polvo, sistema de eliminación de aguas.. .) para mantener un óptimo estado de salud. Es importante que los niños(as) jóvenes aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal con los demás. Padres .y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos.

Promueve la salud y el bienestar personal, ayuda a mejorar la vitalidad del cuerpo y mantenerlo en un estado saludable.

Los hábitos de higiene y salud ayudan al estudiante a cuidar y a valorar su propio cuerpo y a percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal. (Por ello, es importante crear hábitos de higiene en el niño, desde edades muy tempranas, les transmite sensación de bienestar y de seguridad).

6.3.1 Higiene de la piel

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.

El baño es importante para la limpieza de la piel, la estimulación y la musculación del niño. Es preferible que el baño sea siempre a la misma hora, es recomendable que sea por la noche ya que ayuda a relajarse al niño, y siempre antes de la cena o de la comida.

Conviene ducharse o bañarse al menos 3 o 4 veces a la semana. Es recomendable en épocas de verano diariamente.

En niños menores de 3 años es conveniente que sea diario con jabones neutros. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean manoplas o esponjas, deben ser de uso individual. Es conveniente en niños

menores de 2 años aplicarles crema hidratante por todo el cuerpo para hidratarle y a la vez para masajear al bebé / niño para ayudarle a relajarse y establecer contacto físico que les proporciona seguridad, fomentando la relación afectiva con el adulto.

Los desodorantes normalmente cambian el olor del cuerpo por otro pretendidamente agradable pero no deben usarse los antitranspirantes ya que impiden la sudoración privando al organismo de los beneficios que esta aporta.

6.3.2 Higiene de las manos-uñas

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón:

Al levantarse de la cama.

Después de tocar animales

Cada vez que estén sucias

Antes de manipular alimentos

Antes y después de curar cualquier herida después de ir al baño.

Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos...)

Es importante lavarse las manos antes y después de cada comida, después de ir al baño y siempre que estén sucias. Por ejemplo, hemos jugado en el parque con la tierra, hemos estado tocando cualquier animal (perro, gato, etc), después de manipular arcilla, plastilina, pinceles, etc

Especial atención merecen las uñas ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad esto hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. El corte debe ser de forma redondeada las uñas de las manos y la de los pies el corte debe ser recto para no provocar uñeros. Esta actividad debe de realizarse de 1 a 2 veces por semana, en niños menores de 3 años por su rápido crecimiento así evitaremos que se arañen, arañen a otros niños y cojan enfermedades, ya que tienden a chuparse las manos con frecuencia

Es aconsejable lavarse las manos con jabón, aclararse bien y secarse correctamente con la toalla.

Es recomendable empezar este hábito y rutina entre los 12 y 18 meses, ayudándoles para que poco a poco lo puedan hacer ellos de forma autónoma.

6.3.3. Higiene de los pies

La limpieza de los pies merece un tratamiento especial. Conviene lavar diariamente los pies (sobre todo en las épocas de verano) por la sudoración excesiva que se produce, para no producir un olor desagradable, y para que no aparezcan ampollas (por la poca ventilación que tiene algunos calzados). Haciendo especial hincapié en la limpieza entre los dedos.

Las uñas de los pies deben cortarse después de la ducha o baño y en línea recta para no producir encarnaduras.

Los zapatos deberán ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración y adecuados al tamaño del pie, pues un zapato excesivamente amplio puede ser incómodo y dar lugar a torceduras, por el contrario si es demasiado estrecho impide el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras e incluso deformaciones (juanetes).

6.3.4 Higiene del cabello

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). En niños mayores 3 años es recomendable lavarse la cabeza entre dos y tres veces por la semana. Para la realización de una buena limpieza es conveniente enjabonarse el cabello friccionando con la punta de los dedos (pero no con las uñas) de manera prolongada. Al final se ha de aclarar bien para asegurar que no haya quedado restos de jabón. Aunque hay que fomentar la autonomía en el baño cuando son pequeños, esta actividad debe supervisarse por el adulto para asegurarnos de que se ha llevado a cabo de forma adecuada.

Estas medidas generales deben de modificarse en casos especiales como en el supuesto de existir piojos.

Dada la facilidad de contagio y el hecho de que cualquiera, niño o adulto. Siendo limpio, pueda ser contagiado, es necesario:

Revisión periódica del pelo.

Ante la aparición de piojos usar un champú o loción antiparasitaria adecuados, existen muchos en el mercado. Consulte a su farmacéutico y él le indicará el más conveniente.

El éxito del tratamiento radica en aplicar el antiparásito a todos los niños y adultos al mismo tiempo y repetir la operación de nuevo a la semana

El uso de champú antiparasitario de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no está recomendado.

6.3.5 Higiene bucodental

Introducir el hábito en edades tempranas ya que dicha adquisición es importante para el futuro de su salud dental, dicho hábito debe introducirse sobre los 18 meses, solo con el cepillo sin aplicar pasta de dientes para que vayan tomando contacto y adquiriendo el hábito. A partir de los 3 años se puede utilizar pasta de dientes especial para niños(as), antes no es conveniente aplicarla ya que ellos no son capaces de enjuagarse ellos solos y se comen la pasta de dientes. Conviene cepillarse los dientes después de cada comida, siendo el más importante el cepillado de antes de irse a dormir, ya que es por la noche cuando la proliferación de bacterias es más activa.

El cepillado será desde las encías hacia los dientes, el cepillado será con movimientos pequeños y circulares, primero por fuera y luego por dentro. Este hábito deberá estar supervisado por un adulto hasta los 7 u 8 años que ellos ya lo hayan adquirido.

Estos cuidados son básicos para producir bienestar, mejorar las relaciones con otras personas evitando el mal olor de boca, prevenir caries dental y posibles enfermedades.

6.3.6 Higiene del vestido

Al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención.

Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se deberá cambiar diariamente ya que puede estar sucio porque los niños pueden no limpiarse bien. No se debe intercambiar ropa usada por otros niños (puede estar sudada, desprender malos olores, u otros...)

Los niños/as deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas. De fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día.

Para dormir tendrán que utilizar ropa amplia y diferente a la usarla durante el día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas, adaptadas a la misma.

Los zapatos deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

Conviene que el vestido esté limpio, y esté adecuado a la estación del año en que nos encontremos, en invierno necesitaremos llevar ropa de abrigo. El niño necesita llevar la misma ropa que el adulto. Es decir, si nosotros sentimos frío nuestro hijo también lo sentirá. Si nosotros tenemos una camiseta de manga corta y nos sentimos bien, el niño necesitará también llevar una camiseta de manga corta (no necesita ir más abrigado por el hecho de ser más pequeño). En cuanto a la ropa interior bragas o calzoncillos y se aconseja llevar camiseta interior para prevenir del frío.

6.3.7 Los genitales

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces. Son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que estos facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones diversas.

Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás; para no arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza, por el contrario, exige una mayor frecuencia.

Los niños deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande.

Los desodorantes íntimos deben desecharse, pues pueden alterar la mucosa vaginal y exponerla a infecciones.

6.3.7 *Los oídos*

Se lavará diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio, esto consigue inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando.

Los bastoncillos de algodón se deben utilizar sólo para secar los pliegues pero nunca para la limpieza del oído, ya que empujarían la cera dentro en lugar de eliminarla, y contribuye a la formación de tapones.

Si se observa en el niño/a la existencia de secreciones, picor persistente, disminución de la audición es aconsejable consultar al médico.

6.3.9 *Los ojos*

Aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, construido por el sistema lacrimal se deben lavar diariamente con agua. Especialmente al levantarse para eliminar las legañas producidas durante el sueño.

Como medida de protección de los ojos hay que tener en cuenta:

Usar una buena luz para estudiar y leer, que entre por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos. Si es artificial es aconsejable que sea de 60 vatios y color azul.

No leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto.

Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan ordenadores o se ve la TV (1,5 metros).

Los padres y maestros pueden detectar deficiencias en la visión en los niños, observando su actitud en relación a la lectura, escritura y la pizarra.

Es aconsejable que la visión sea valorada por el médico periódicamente y usar gafas en caso de estar indicadas.

6.3.10 *La nariz*

La nariz además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas. La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante pero el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración, la limpieza de la nariz consiste en la eliminación del moco y las partículas retenidas con el paso del aire. Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

Un caso de obstrucción persistente se pueden hacer lavados con suero fisiológico, echando unas gotas en cada una de las fosas nasales, esto es recomendable hacerlo unas horas antes de las comidas, otra medida es tomar vapores de agua, sin añadir ninguna otra sustancia, a menos que lo indique el médico.

Los niños/as deben llevar siempre un pañuelo limpio y evitar tocarse la nariz con las manos sucias, pues pueden producirse infecciones.

6.3.11 Higiene en las deposiciones

Hay que habituarse a defecar diariamente y conviene que se realice a una hora fija, de lo contrario se produce con mayor facilidad el estreñimiento. Este se evita con una alimentación rica en verduras, frutas (excepto manzana y plátano) y otros productos ricos en fibra tales como pan, cereales integrales y agua abundante

Después de hacer defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio). Las niñas deben limpiarse hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. Inmediatamente después hay que lavarse las manos con agua y jabón, esta medida es especialmente importante, puesto que con ella se evitan ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos.

Después de utilizar el baño hay que soltar el agua y comprobar que haya quedado limpio.

6.3.12 Higiene del sueño

El sueño es necesario para que el cuerpo se recupere de la actividad diaria. Las necesidades del sueño varían según la edad y la actividad de los individuos (los niños/as de 4 a 12 años necesitan aproximadamente 10 horas de sueño y los adolescentes de 8 a 10). A mayor actividad física y mental, más número de horas de sueño se necesitan.

La falta de sueño produce en los niños fatiga, dificultad en el aprendizaje e influye negativamente en su equilibrio personal.

Los niños/as deben acostarse y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora.

Hay algunos elementos y situaciones que facilitan el sueño: una habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada, una cama dura y plana, cena ligera y bebidas no excitantes, actividades relajantes antes de dormir (ducha, lectura...).

Algunas normas higiénicas, enunciadas anteriormente, y aplicables a esta situación son:

Cepillarse los dientes antes de acostarse.

Ponerse la ropa amplia y distinta de la que se ha usado durante el día.

Lavarse al menos manos y cara al levantarse.

6.3.13 Higiene en el deporte

Al hacer ejercicio la sudoración aumenta por lo que hay que ducharse después de practicar cualquier deporte.

Para hacer deporte hay que usar una ropa específica que habrá que cambiar cuando haya finalizado el ejercicio. Lo mismo ocurre con el calzado de deporte; si su uso se hace extensivo a todo el día se dificulta la transpiración de los pies y se pueden producir infecciones en la piel. La ropa de deporte será ligera para facilitar el movimiento y la transpiración. Conviene no hacer deporte durante la digestión y tampoco con el estómago vacío, asimismo, hay que evitar el sobreesfuerzo: el deporte debe ser adecuado a las posibilidades del niño.

6.3.14 Higiene del juego

La actividad principal en la vida del niño/a es el juego, y el juego implica la mayoría de las veces que se ensucien.

Este hecho debe ser aceptado por los adultos, que al mismo tiempo deben enseñar a los niños que una vez concluido el juego, si es necesario, hay que lavarse y cambiarse de ropa. De todos modos debemos enseñar a los niños a evitar:

Jugar en lugares donde se acumulen basuras y desperdicios.

Tocar objetos punzantes o que representen peligro. Jugar en zonas donde haya aguas estancadas.

Beber aguas sucias o no potables.

Chupar pegamentos.

Usar gafas de plástico que perjudiquen la vista.

Jugar en zonas de terreno con pozos, cuevas, cambios bruscos de altura o lugares próximos a carreteras...

6.3.15 Higiene en la escuela

La escuela es el lugar donde los niños, las niñas y jóvenes pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno, para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.

Respecto al ambiente térmico y aireación Debería de existir una temperatura constante, a ser posible entre 20 y 22 grados. Debe tratarse de aulas ventiladas, donde se produzcan corrientes de aire. El lugar donde se realice el deporte debe estar especialmente aireado y no expuesto a temperaturas altas o muy frías.

Respecto al Mobiliario las mesas y las sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los niños(as) y jóvenes para que puedan mantener una postura correcta. La espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la silla de forma que el niño pueda apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa. El tablero debe colocarse

de forma que todos los niños(as) jóvenes puedan verla desde sus asientos, evitando el reflejo de la luz. Deben de haber papeleras en las aulas, en los pasillos y en el patio.

Respecto a Sanitarios tienen que estar adaptados al tamaño de los niños(as) jóvenes para que puedan usarlos correctamente. Esto significa tirar de la cisterna cada vez que se use, utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico y tirarlo a la papeleras para evitar que se atasque. Como son usados por todos los niños de la escuela, tendrían que extremarse las normas de higiene. Habrá papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno.

Muy importante es que los niños(as) jóvenes sientan que ellos puedan contribuir al mantenimiento de la limpieza del colegio (tirando los desperdicios a las papeleras, ordenando los objetos después de usados...). Cuando se bebe agua, se debe de evitar el contacto directo con la boca del grifo o fuente para prevenir infecciones.

6.4 MANEJO ADECUADO DE EMOCIONES Y DEL ESTRÉS

El estrés en la niñez y la juventud puede ser provocado por cualquier situación que requiera que un niño se adapte o cambie. La situación a menudo causa ansiedad. El estrés puede ser provocado por cambios positivos, como comenzar una nueva actividad, pero está vinculado con más frecuencia con cambios negativos, como una enfermedad o una muerte en la familia.

Los niños(as) jóvenes aprenden a responder al estrés por lo que han observado y experimentado en el pasado. En la mayoría de los casos, el estrés experimentado por un niño puede parecer insignificante para los adultos, pero como los niños tienen pocas experiencias previas de las cuales aprender, incluso las situaciones que exigen cambios pequeños pueden tener un impacto enorme en los sentimientos de seguridad y confianza del niño.

6.4.1 Signos de estrés no resuelto en los niños

Es posible que los niños no se den cuenta de que están estresados. Los padres pueden sospechar estrés si el niño ha experimentado una situación estresante y comienza a tener síntomas físicos o emocionales o ambos.

Los síntomas físicos pueden abarcar:

Disminución del apetito y otros cambios en los hábitos alimentarios.

Dolor de cabeza

Enuresis nueva o recurrente

Pesadillas

Alteraciones en el sueño

Tartamudeo

Molestia estomacal o dolor de estómago vago

Otros síntomas físicos sin ninguna enfermedad física

Los síntomas emocionales o de comportamiento pueden abarcar:

Ansiedad

Preocupaciones

Incapacidad de relajarse

Miedos nuevos o recurrentes (miedo a la oscuridad, a estar solo o a los extraños)

Aferrarse al adulto, no querer perderlo de vista

Comportamiento inquisitivo (puede o no hacer preguntas)

Rabia

Llanto

Gimoteo

Incapacidad para controlar sus emociones

Comportamiento agresivo

Comportamiento terco

Regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores del desarrollo

Renuencia a participar en actividades familiares o escolares

6.4.2 ¿Cómo pueden ayudar los padres y madres y/o docentes?

Los padres y madres pueden ayudar a sus hijos a responder ante el estrés de forma saludable. A continuación se presentan algunos consejos:

Brindar al niño un hogar sano, seguro, familiar, firme y confiable.

Ser selectivo con los programas de televisión que observan los niños pequeños (incluyendo los noticieros) que puedan producir miedos y ansiedad.

Pasar ratos tranquilos y relajados con el niño.

Estimular al niño a hacer preguntas.

Estimular al niño a expresar sus inquietudes, preocupaciones y miedos.

Escuchar al niño sin criticarlo.

Fortalecer los sentimientos de autoestima del niño; utilice la estimulación y el afecto; trate de involucrarlo en situaciones en las que pueda tener éxito.

Tratar de utilizar recompensas y estímulos positivos en lugar de castigo.

Darle oportunidades de hacer elecciones y de tener algún control sobre su vida. Esto es de particular importancia, ya que la investigación demuestra que cuanto más sienten las personas que tienen control sobre una situación, mejor será su respuesta al estrés.

Estimular la actividad física.

Conocer las situaciones y acontecimientos que son estresantes para los niños. Estas abarcan experiencias nuevas, miedo a los resultados impredecibles, sensaciones no placenteras, necesidades o deseos no satisfechos y pérdidas.

Reconocer los signos de estrés no resuelto en el niño.

Mantener al niño informado de cambios necesarios y anticipados como cambios en el trabajo o mudanzas.

Buscar ayuda o asesoría profesional cuando los signos de estrés no disminuyan ni desaparezcan normalmente.

6.4.3 Lo que los niños pueden hacer para aliviar el estrés

Estimular a los niños(as) y jóvenes para que hablen de sus emociones. Ayudarlos a plantear formas simples de cambiar la situación estresante o su respuesta a dicha situación.

A continuación se presentan algunas recomendaciones que los niños pueden seguir para ayudar a reducir el estrés:

Hablar de los problemas. Si no puede comunicarse con sus padres, intentarlo con alguien en quien pueda confiar.

Tratar de relajarse. Escuchar música suave. Darse un baño con agua tibia. Cerrar los ojos y respirar profundo y lento. Tomarse un tiempo para estar solo. Si tienen una actividad favorita o un pasatiempo, darse tiempo para disfrutarlo.

Hacer ejercicio. La actividad física reduce el estrés.

Fijarse expectativas realistas. Esforzarse al máximo sin olvidar que nadie es perfecto.

Aprender a quererse y a respetarse a sí mismo. Respetar a los demás. Estar con personas que lo acepten y respeten.

Recordar que las drogas y el alcohol nunca resuelven los problemas.

Pedir ayuda si tiene problemas con el manejo del estrés.

7. METODOLOGIA

Promoción de Estilos de Vida Saludables propone una ruta didáctica flexible, fundamentada en el Aprendizaje Basado en Problemas a la que se ha denominado P-E-N-S-A-R-. Esta propuesta se orienta hacia la toma de decisiones asertivas, informadas, autónomas y responsables sobre la promoción y apropiación de estilos de vida saludables. Cada letra de esta ruta representa una fase del proceso, es una sigla que al pronunciarla da a entender una de las acciones necesarias para el aprendizaje.

7.1 RUTA DIDÁCTICA P-E-N-S-A-R

Cada letra de esta ruta representa una fase del proceso, es una sigla que al pronunciarla da a entender una de las acciones necesarias para el aprendizaje. Los momentos de está son:

7.1.1 *Problematización*

En esta fase se trata que las instancias territoriales (secretarías de educación, de salud, entre otras) y la comunidad educativa, especialmente las y los estudiantes, a través de un proceso de lectura de contexto, identifiquen problemas, dilemas y retos pertinentes a su realidad, particularmente en lo referido a los estilos de vida que inciden en su estado de salud y bienestar.

7.1.2 *Explicitación de Saberes Previos*

En esta segunda fase, se trata de expresar claramente en un ambiente de libertad y profundo respeto hacia el otro y la otra, lo que cada miembro de la comunidad educativa comprende sobre el problema identificado y sus propios proyectos y/o estrategias de resolución. Es decir, se desea indagar acerca de las Representaciones Sociales que tienen los miembros de la comunidad educativa acerca del contexto cotidiano en el cual viven y conviven, y como esto incide en el desarrollo de estilos de vida.

De este modo, cada actor de la comunidad educativa, tiene su propia comprensión parcial de la problemática y sus posibles proyectos de solución, que puede o no coincidir con la de los demás. En cualquier caso, dicha comprensión

es de carácter individual y es fruto de su experiencia personal.

7.1.3 Negociación Colaborativa

Se busca generar un proceso de intercambio respetuoso de propuestas, reconociendo los aprendizajes previos de quienes participan, consultando y valorando nueva información, con el fin de acordar planteamientos de solución o alcance, mucho más potentes y representativos para la comunidad. Socialización y Ejecución Cooperativa de la Propuesta de Solución.

Se trata de compartir con la totalidad de los miembros de la comunidad educativa el consenso y establecer un Proyecto Pedagógico que se debe implementar de manera cooperativa, aprovechando las fortalezas, las habilidades y el rol propio de cada uno de los miembros de la comunidad educativa.

7.1.4 Autorregulación

Se trata de implementar a lo largo de toda la ruta didáctica, estrategias de autoevaluación permanente y continua de las responsabilidades y aprendizajes. Ello implica reconocer y valorar, por ejemplo, "lo que antes se pensaba y se hacía" con lo que ahora "se piensa y se hace". Preguntarse ¿En qué medida y en qué aspectos, es decir, en qué dimensiones han cambiado los estilos de vida actuales con respecto a los de antes? ¿Qué consecuencias tienen estos aprendizajes en el futuro? ¿Cómo desde el rol particular se aporta a la construcción de escenarios propicios para la adopción de estilos de vida saludables? Entre otras preguntas.

7.1.5 Resolución de Problemas

Los Proyectos Pedagógicos para la Promoción de Estilos de Vida Saludables no son productos acabados, sino en continua construcción, los aprendizajes adquiridos por la comunidad educativa deben ser útiles y transferibles para afrontar nuevos retos. Lo importante no está en la supuesta solución "definitiva", sino en la búsqueda de cada vez mayores niveles de apropiación, que permitan a la comunidad educativa afrontar con mayor autonomía y pertinencia problemáticas, retos y dilemas siempre cambiantes.

8. ¿QUIÉNES PARTICIPAN?

Rectora

Gobierno Escolar

Docentes encargados del proyecto.

Estudiantes que integran el comité de gestores de estilos de vida saludable.

Padres de familia.

Personal especializado (médicos, enfermeras)

Representantes de salud pública municipal.

Representantes de educación ambiental de Corponor

Centro de Salud municipal

Secretaría de cultura

Secretaría de deporte

9. ACTIVIDADES DEL PROYECTO

Con el fin de que toda la comunidad educativa se concientice de la importancia de adquirir estilos de vida saludable, se llevarán a cabo las siguientes actividades teniendo en cuenta cada uno de los subproyectos:

9.1 SUBPROYECTO

9.1.1 Alimentación saludable

Charlas de la importancia de una correcta alimentación

Videos educativos de las clases de alimentos y adecuada alimentación

Exposición de carteleras

Pendón alusivo a una alimentación balanceada

Realización de manualidad alusiva a las frutas.

Realización de manualidad en clase de artística de la verdura favorita

Charla de sensibilización con la tienda escolar

Venta de jugos de frutas, yogures, frutas en el descanso; evitando golosinas, paquetes)

Folleto o fichas educativas de sensibilización a padres de familia

Desfile de frutas y verduras

Capacitación sobre minuta saludable

Campaña de 5 al día

9.1.2 Actividad Física

Bailoterapia (hora cada 15 días), Activación física (15 mts al día, 2 veces semanal), Desarrollo de habilidades deportivas (intercalases, intercolegiados, supérate.

9.1.3 Hábitos de Higiene y aseo personal

Charlas, Videos educativos, Carteleras, Visita de un odontólogo, Sensibilización a padres de familia, Campañas de aseo e higiene personal, Plegable de hábito de higiene.

9.1.4 Cuidados y prevención de enfermedades

Invitar a especialistas en el área de salud para charlas acerca de prevención de enfermedades, vacunación, entre otras

Folletos y guías para niños y padres

Videos educativos

Brigadas de salud



9.5. Prevención de drogadicción y alcoholismo

Charlas

Videos educativos

Cartelera

Visita de un especialista en la materia

Sensibilización a padres de familia

Campañas de prevención I

Plegable alusivo a la drogadicción y alcoholismo.



9.6. Aprovechamiento del tiempo libre

Banda de marchas

Escuela de formación: patinaje, football, danza, música.

Ciclo ruta.

Juegos tradicionales: runcho, metras, cometas, yo-yo, coca.

Campeonatos de integración, intermunicipales.

Biblioteca pública municipal: consultas, juegos interactivos, videos educativos.

10. RECURSOS

Guías, Videos, Televisión, Video beam, Computador. Frutas, Verduras, Pendón, Cartelera, Música, Equipo de sonido, Elementos deportivos.

MATRIZ P-E-N-S-A-R INSPUYANA 2020 -2023

| | |
|----------|---|
| P | <p>Se observa que los niños(as) y jóvenes de la institución no tienen una alimentación adecuada durante las horas de descanso y en las tiendas escolares se venden todavía producto de paquete y gaseosa.</p> <p>Se detectó que los niños(as) y jóvenes poco usan su tiempo libre para realizar ejercicio físico o algún deporte.</p> <p>Los niños y jóvenes de la institución consumen demasiado chicle que conllevan graves problemas de salud y de cuidado del ambiente.</p> <p>En el restaurante escolar gran porcentaje de estudiantes no consumen verduras y ensaladas.</p> |
| E | <p>La comunidad educativa encabezada por la rectora, ha visto la necesidad de implementar estrategias que promuevan unos estilos de vida saludable, a su vez docentes, padres de familia, administrativos y estudiantes saben de la problemática y reconocen la importancia de sujetarse a este plan por el bienestar de cada uno.</p> |
| N | <p>Se socializa a grandes rasgos con cada uno de los miembros de la comunidad educativa principalmente con los estudiantes, de la importancia del proyecto de estilos de vida saludable y se llega a algunos acuerdos para realizar algunas actividades.</p> |
| S | <p>Se lleva a cabo cada una de las actividades propuestas en el cronograma con el fin de concientizar a los estudiantes de la importancia de llevar un estilo de vida saludable y lo implemente en su diario vivir.</p> |
| A | <p>Esto implica reconocer y valorar, por ejemplo, "lo que antes se pensaba y se hacía" con lo que ahora "se piensa y se hace". Preguntarse ¿En qué medida y en qué aspectos, es decir, en qué dimensiones han cambiado los estilos de vida actuales con respecto a los de antes? ¿Qué consecuencias tienen estos aprendizajes en el futuro? ¿Cómo desde el rol particular se aporta a la construcción de escenarios propicios para la adopción de estilos de vida saludables? Entre otras preguntas.</p> |
| R | <p>Los Proyectos Pedagógicos para la Promoción de Estilos de Vida Saludables no son productos acabados, sino en continua construcción, los aprendizajes adquiridos por la comunidad educativa deben ser útiles y transferibles para afrontar nuevos retos. Lo importante no está en la supuesta solución "definitiva", sino en la búsqueda de cada vez mayores niveles de apropiación, que permitan a la comunidad educativa afrontar con mayor autonomía y pertinencia problemáticas, retos y dilemas siempre cambiantes.</p> |

