

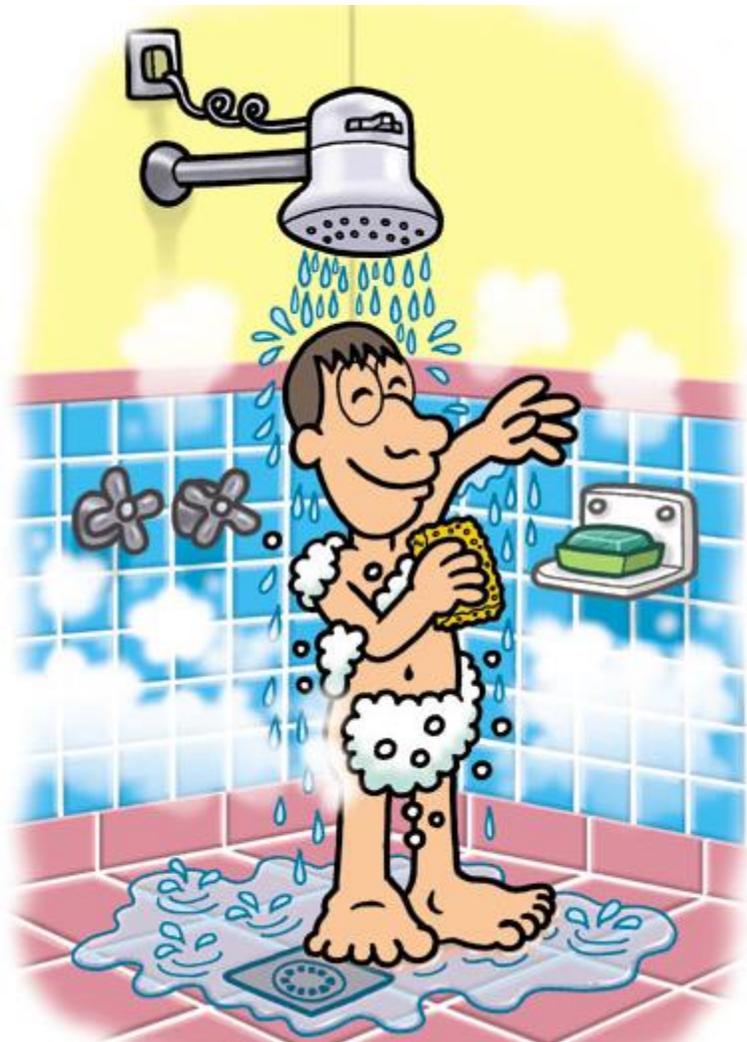
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



*CER CAPITANLARGO
ABREGO*

“LA SALUD”

ESTA DE MODA



PRESENTACION

Los estilos de vida saludable se asumen como procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de las personas y grupos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida saludable o comportamientos saludables ayudan a prevenir desajustes bio-psicosociales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Debe ser el eje transversal del quehacer educativo del Centro Educativo, en el que participa el niño, las docentes, la familia y la comunidad; articula la educación inicial con la alimentación saludable, la actividad física, cuidado del cuerpo, formación de hábitos, prevención de riesgos y la promoción del buen trato. Es un programa de nutrición y educación integral donde la integralidad se fundamenta en la ejecución de cuatro componentes: educativo, nutricional-alimentario, profiláctico-salud y monitoreo del estado nutricional; siendo la educación el eje transversal y de sostenibilidad del programa.

OBJETIVOS

- **OBJETIVO GENERAL**

Fortalecer los procesos educativos relacionados con la promoción de la salud en el escenario escolar, que contribuyan a la formación de hábitos de vida saludables en la población estudiantil.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ❖ *Los niños y las niñas construyen conceptos, hábitos, prácticas, aptitudes y actitudes sobre estilos de vida saludable, posibilitándoles su estructuración como ser humano y su desarrollo armónico.*
- ❖ *Los educadores se apropian de conocimientos teórico-prácticos relacionados con nutrición y estilos de vida saludable que les permita fortalecer sus prácticas pedagógicas y entender a los niños y niñas como sujetos de derechos y responsabilidades.*
- ❖ *Los padres de familia tienen conocimientos, hábitos y prácticas sobre estilos de vida saludable y nutrición que les permite mejorar los procesos de crianza de sus hijos.*



MARCO CONCEPTUAL

Estilo de vida, hábito de vida o forma de vida hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser no saludables.

Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud –OMS- define como "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes".

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:

- . Satisfacción en las actividades diarias.
- . Satisfacción de las necesidades.
- . Logro de metas de vida.
- . Autoimagen y la actitud hacia la vida.
- . Participación de factores personales y socio ambientales.

Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, se encuentran los siguientes:

- . Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- . Sedentarismo, falta de ejercicio.
- . Insomnio.
- . Estrés.
- . Dieta desbalanceada.

- . *Falta de higiene personal.*
- . *Errada manipulación de los alimentos.*
- . *No realizar actividades de ocio o aficiones.*
- . *Falta de relaciones interpersonales.*
- . *Contaminación ambiental.*

Algunos estilos de vida saludables que debemos tener en cuenta para alcanzar la calidad de vida que deseamos son:

- . *Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.*
- . *Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.*
- . *Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.*
- . *Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.*
- . *Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.*
- . *El autocuidado.*
- . *Tener acceso a seguridad social en salud.*
- . *Controlar factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.*
- . *Realizar actividades en tiempo libre y disfrutar del ocio.*

La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables radica esencialmente, según Bassetto (2008), en el compromiso individual y social que se tenga, sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

Enfoques o elementos de estilos de vida saludable



Elementos					
Alimentación balanceada	Actividad física	Buen trato	Factores protectores psicosociales	Cuidado del medio ambiente	Prevención de riesgos
<p><i>Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia.</i></p> <p><i>Presentación y práctica los conceptos de variedad, proporcionalidad y balance en el consumo de alimentos.</i></p>	<p><i>La práctica un deporte adecuado las características de cada uno o la realización de ejercicio físico constante ayuda a mantener en forma la salud.</i></p>	<p><i>Favorece el aprendizaje y contribuye a la construcción de relaciones sociales basadas en el respeto y la afectividad.</i></p>	<p><i>Condiciones o entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y de reducir los efectos de circunstancias desfavorables.</i></p>	<p><i>Formación de la conciencia ambiental en los niño/as favoreciendo actitudes de conservación, reutilización, aprovechamiento y valoración de los recursos naturales.</i></p>	<p><i>Incorporación de la prevención de riesgos desde la perspectiva del autocuidado, como actitud de vida.</i></p>

La salud es una condición individual, pero es también y en esencia una condición de la colectividad y por ende de interés público. Tratar de caracterizarla, implica necesariamente hacer referencia a los diferentes sistemas en los que las personas están inmersas, es preciso reconocer que las personas se hallan dentro de una determinada familia, que, a su vez, vive en una comunidad específica, ubicada a su vez en una sociedad con una cultura y un sistema socioeconómico particular. La “salud” con la que estos sistemas funcionen, influenciará positiva o negativamente, no solo en la salud de las personas, sino también en la promoción de ésta y en la prevención de las enfermedades.

La educación y la salud van de la mano y deben fortalecerse mutuamente. Cuando se trata del campo educativo, debe hacerse referencia no sola a la educación formal, sino también a la no formal e informal, que se adquieren en otros ámbitos de la vida cotidiana y que pueden actuar como una fuerza poderosa para promover y proteger la salud y prevenir las enfermedades.

Es así como, al desarrollar acciones en educación para la salud, desde cualquiera de sus perspectivas (la de promoción de la salud o la de prevención de la enfermedad), requiere siempre de una contextualización de dichas acciones de manera que se logre impactar positivamente los estilos de vida de las personas, mejorando aquellas conductas o prácticas que vayan en detrimento de su salud y por ende, de su calidad de vida.



Siendo el **centro educativo** un escenario donde se favorecen procesos de aprendizaje, convivencia y crecimiento individual y social para el logro del bienestar integral de la persona y su calidad de vida, es un lugar ideal para el desarrollo de acciones de promoción de la salud y de prevención de enfermedades, de amplio alcance y repercusión, ya que - como institución social - ejerce gran influencia en los niños, las niñas y en los y las adolescentes en las etapas formativas más importantes de sus vidas, de manera que, sus familias y comunidad en general también se ven beneficiadas con dichas acciones.



La educación para la salud es un derecho fundamental de todos los niños(as) escolares. El estado de salud de las y los niños y las y los adolescentes, está relacionado con su rendimiento escolar y con su calidad de vida. De manera que, al trabajar en educación para la salud en los centros educativos, considerando las necesidades de la población estudiantil según cada etapa de su desarrollo, se están forjando ciudadanos con estilos de vida saludables y por ende, personas que construyen y buscan tener calidad de vida, para sí mismas y para quienes les rodean.

La educación para la salud debe ser un proceso social, organizado, dinámico y sistemático que motive y oriente a las personas a desarrollar, reforzar, modificar o sustituir prácticas por aquellas que son más saludables en lo individual, lo familiar y lo colectivo y en su relación con el medio ambiente.

De manera que, la educación para la salud en el escenario escolar no se limita únicamente a transmitir información, sino que busca desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas que contribuyan a la producción social de la salud, mediante procesos de aprendizajes dinámicos, donde se privilegia la

comunicación de doble vía, así como la actitud crítica y participativa del estudiantado.

La promoción de estilos de vida saludables debe contemplar según lo señala una y otra vez la literatura, tres aspectos fundamentales, a saber: practicar una alimentación saludable, el fomento de la actividad física diaria y una adecuada salud mental.



METODOLOGIA

En el campo de los Estilos de Vida Saludables la humanístico-interpretativa se puede tratar como una opción metodológica que describe situaciones innatas a las relaciones ser humano-sociedad-ambiente, y desarrolla técnicas de campo consideradas en la observación directa y en cuestionarios que permite identificar las actitudes y aptitudes del grupo estudiado.

Esta estrategia incluye las siguientes tareas:

- ❖ Observación de actores sociales y elementos u objetos del ambiente que permitan construir registros del compartimiento humano hacia situaciones o problemas de tipo ambiental, de salud, sexual, mental o recreativo.*

- ❖ Aplicación de cuestionario con las personas objeto de estudio y que permitan comprobaciones.*

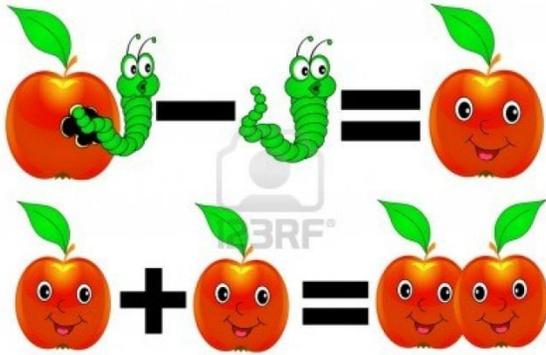
- ❖ Nuevas categorizaciones o procedimientos que permitan ubicar la problemática encontrada en un nuevo contexto.*

- ❖ Interpretación e integración de resultados con base en métodos, procedimientos y observaciones unificados.*

Esta metodología permite dimensionar los fenómenos educativos centrándolos en la valoración que realizan los individuos sobre su propia realidad, la subjetividad es importante, la observación participante, las notas de campo y los relatos en el contexto natural.

CONTENIDOS

❖ MATEMATICAS



- . Los números
- . Teoría de conjuntos
- . Representación de cantidades con cuadros, barras y placas
- . Ejercicios de clasificación
- . Escalas y porcentajes
- . Estadística (Muestras, resultados)
- . Solución de problemas con las operaciones básicas
- . Análisis de información
- . Plano cartesiano

❖ LENGUAJE



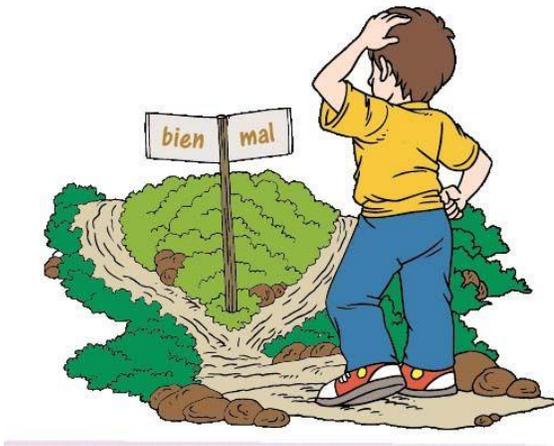
- . *La Descripción*
- . *La Narración*
- . *Las Instrucciones*
- . *La Anécdota*
- . *Sinónimos y Antónimos*
- . *La Literatura*
- . *La comunicación*
- . *Medios de Comunicación*
- . *Debates, foros, mesas redondas.*

❖ CIENCIAS NATURALES



- . *El cuerpo*
- . *Partes del cuerpo*
- . *¿Cómo funciona nuestro cuerpo?*
- . *Las vacunas*
- . *La contaminación del aire, suelo y agua*
- . *Origen y clasificación de los alimentos*
- . *Ciclos de la vida*
- . *Los Recursos Naturales*
- . *Acción del hombre en el mejoramiento y conservación del medio ambiente*
- . *Enfermedades crónicas no transmisibles*
- . *Genética*

❖ ETICA



- . *Los valores*
- . *El hombre y la Sociedad*
- . *Nuestras relaciones con otras personas.*
- . *Reconocimiento de la diversidad*
- . *Identificación personal de gustos*
- . *Juego de roles*
- . *Formación de líderes*
- . *Proyectos de vida*

❖ CIENCIAS SOCIALES



- . *Deberes y Derechos*
- . *La Constitución Política de Colombia*
- . *Instituciones que promueven los Derechos en Colombia*
- . *Diferencias culturales e identidad*
- . *Regiones naturales de Colombia*
- . *Políticas públicas de seguridad alimentaria y actividad física*

❖ EDUCACION FISICA



- . *Patrones básicos de movimiento (caminar, saltar, correr, lanzar, atrapar, girar, patear)*
- . *Motricidad gruesa y fina*
- . *Rondas, juegos, exploración corporal*
- . *Ubicación espacial*
- . *Coordinación óculo- manual, equilibrio, conductas perceptivas-motoras y desplazamientos.*
- . *Velocidad y resistencia*

ACTIVIDADES

Talleres (Medio Ambiente)

1- “ÁRBOL DE PROBLEMAS”

Objetivos: Identificar problemas relacionados con los estilos de vida de la Comunidad Capitanlargo.

Actividades:

- 1. Hacer un recorrido con los estudiantes por los alrededores de la institución y hablar con los compañeros sobre problemas de salud, ambientales, metales y de recreación que consideren más sobresalientes.*
- 2. Organizar a los estudiantes en grupos de trabajo.*
- 3. Cada grupo de trabajo realice un listado de los problemas que destacaron.*
- 4. Cada grupo selecciona un problema de la siguiente manera:*
 - Dibuja un árbol.*
 - En el tallo se escribe el problema seleccionado.*
 - En las raíces se escriben las causas que producen el problema.*
 - En las ramas se criben las consecuencias de dicho problema.*
 - Socialización de la actividad.*

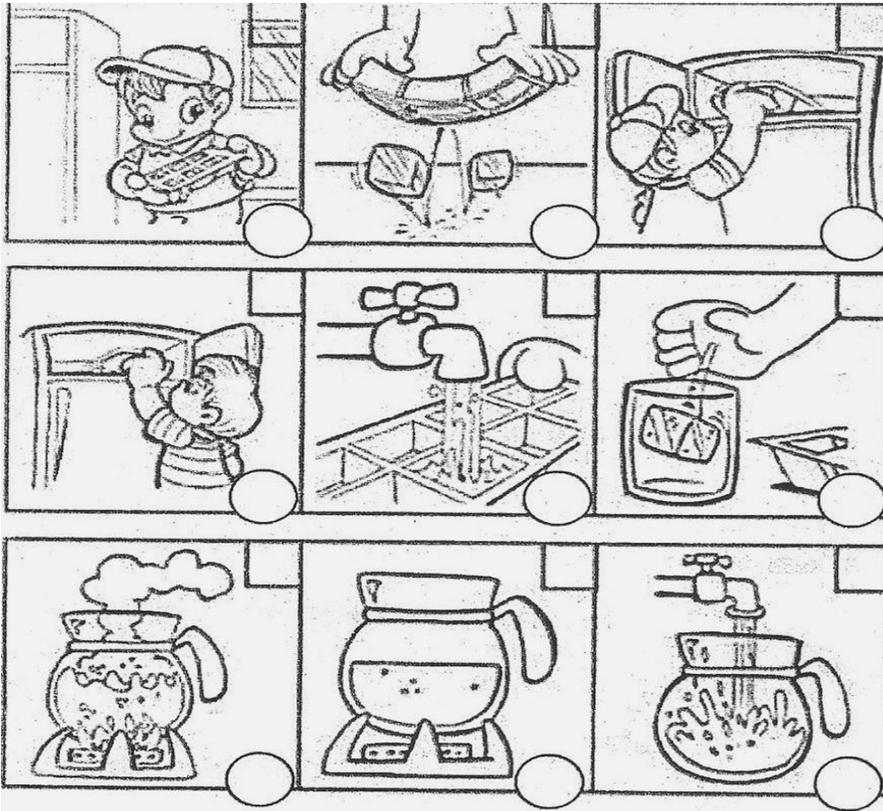
2- "EL AGUA FUENTE DE VIDA"

Objetivo. Reconocer el agua como compuesto vital para todos los seres del planeta.

Actividades:

- 1. Observar el video del Chavo del Ocho.*
- 2. Desarrollar la guía del agua fuente de vida.*
- 3. Socializar la actividad de la guía.*
- 4. Con la palabra "agua" formar frases y exhibirlas la cartelera.*

El Agua... fuente de vida



Identifica los estados de agua en la naturaleza enmarcando cada cuadro:

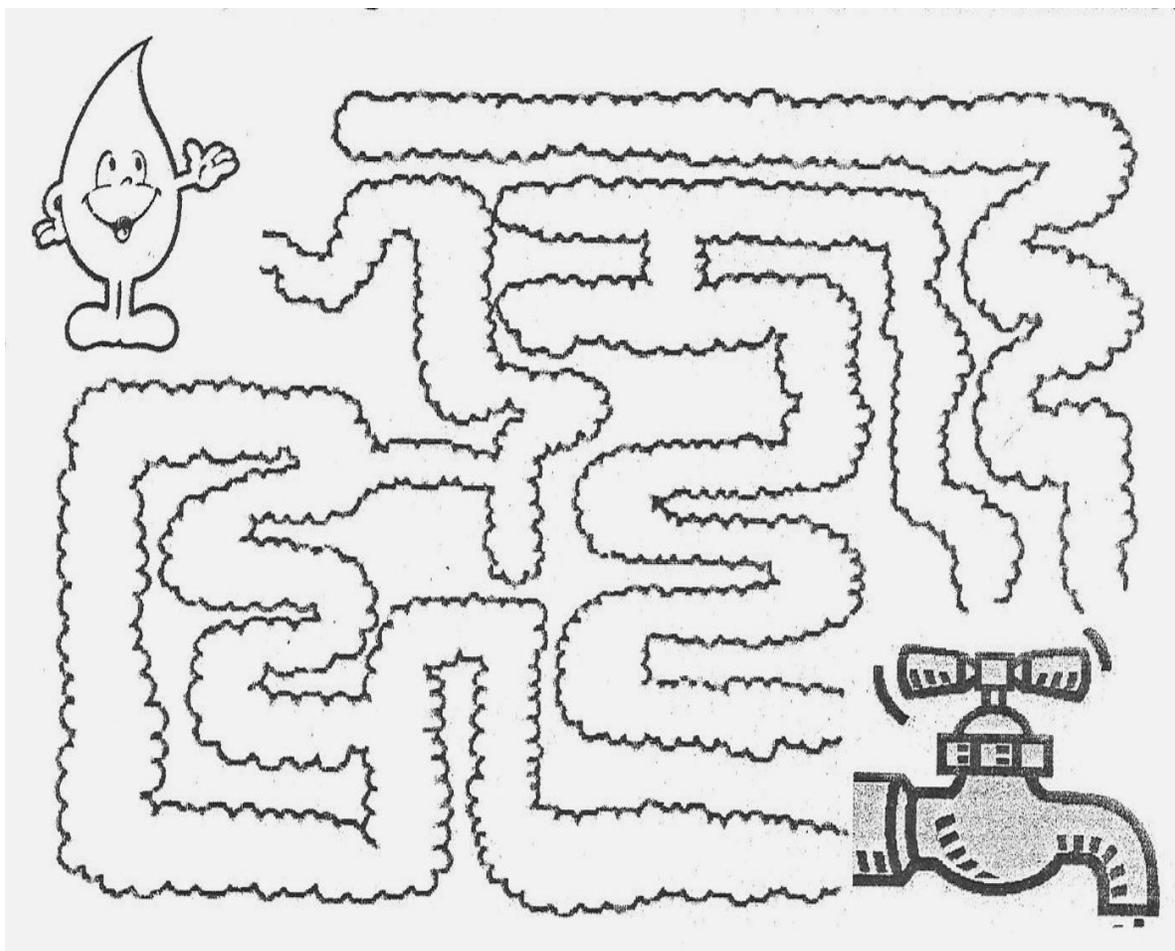
Líquido..... azul

Sólido..... verde

Gaseoso..... rojo

Y enumera los cuadros siguiendo el orden 1 2 3

Lleva tu amiga el agua hasta la llave a través del laberinto.



3- “Para el agua tomar, purificada debe estar”

Objetivos: Conocer la calidad de agua que se consume en la escuela.

Actividades:

- 1. Se muestra a los estudiantes dos vasos con agua, uno con agua limpia y el otro con una mezcla de tierra.*
- 2. Se pide a los estudiantes que describan semejanzas y diferencia encontradas en el agua observada.*
- 3. En grupos de tres estudiantes responderán las siguientes preguntas:*
 - ¿Cuál es el olor, el color y el sabor del agua?*
 - ¿Qué sustancias pueden contaminar el agua?*
 - ¿De dónde viene el agua que llega a tu casa y a tu escuela?*
 - ¿Qué utilidad tiene el agua?*
- 4. Dibuja una fuente de agua contaminada.*
- 5. Haga un relato sobre cómo sería nuestro planeta si faltara el agua.*
- 6. Con ayuda del profesor investigamos y practicamos un método de purificación del agua.*

HIGIENE ORAL

Es en la edad preescolar cuando debemos de implantar rutinas adecuadas para que los pequeños las interioricen y no tengan problemas relacionados con la salud bucal. Desde la escuela y en colaboración con la familia se puede y debemos fomentar estos buenos hábitos. Una buena higiene bucal infantil junto a la adquisición del hábito de su mantenimiento, comportará que el adulto pueda conservar sus dientes para toda la vida.



PROPOSITOS

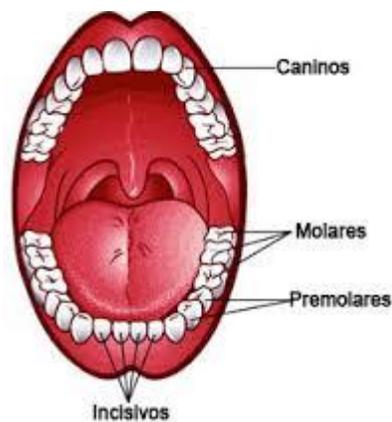
Que los niños...

- 1. Adopten estilos de vida saludables.*
- 2. Adquieran hábitos y actitudes relacionados con la higiene y el fortalecimiento de la salud.*
- 3. Cada vez sean más autónomos en el cuidado de la salud.*

ACTIVIDADES

-  *Abordar el tema de la higiene bucal teniendo en cuenta los alimentos que son dañinos para nuestros dientes.*
-  *Reunidos en grupo conversar sobre: ¿Cómo hay que cepillarse los dientes? ¿Por qué y para qué hay que hacerlo? ¿Cuántas veces por día? ¿Cada cuánto se cambia el cepillo? ¿Por qué? Se anotarán preguntas para formularle a un especialista.*

- ✚ *Los niños observan sus bocas por dentro con un espejo, reconociendo diferentes partes.*
- ✚ *Luego identifican en una maqueta o lámina de la boca las siguientes partes: labios, dientes, muelas, lengua, paladar.*
- ✚ *Lectura de imagen y registro: Los niños tienen que contar los dientes que hay en la imagen:*



- *¿Cuántos dientes tenemos en la parte superior?*
- *¿Cuántos Molares hay?*
- *¿Cuántos Premolares?*
- *¿Cuántos Caninos hay?*
- *¿E Incisivos?*

❖ ACTIVIDAD FISICA

“Semana del juego tradicional”



Para la semana de juego tradicional cada estudiante debe preguntar en la casa a los papás por los juegos que ellos usualmente practicaban, los deben traer con descripción y graficados. Se hace una selección de los más comunes, se explican a los demás niños y se selecciona varios por día durante una semana para practicarlos en las horas de recreo.

ES NECESARIO:

- ✚ *Involucrar al profesor de español para que redacte juntos con los niños los diferentes juegos.*
- ✚ *Recolección de material del medio que pueda ser utilizado: tapas, envases de gaseosa, tejos, pedazos de manguera, madera, calabongos, pita, espiga, entre otros.*
- ✚ *Construcción de los diferentes implementos que se van a utilizar en los diferentes juegos y juguetes.*
- ✚ *Involucrar a todos los estudiantes en las diferentes actividades de acuerdo a sus capacidades.*
- ✚ *Selección de los días que se van a destinar para las actividades.*

 Exposición en cartelera de los mejores trabajos.

PROPUESTAS:

Juego tradicional: son aquellos juegos que se transmiten de generación en generación pudiéndose considerar específicos o no de un lugar determinado:

Se consideran como juegos tradicionales: el yoyo, el trompo, el trique, la semana, los calabongos, el ponchado, el sherry, las ollitas, la gallina ciega, la turra, mate rile, los elefantes, arroz con leche, entre otros.

- ❖ **Yoyo:** se pueden organizar concursos del más grande, el más pequeño, la cuerda más larga, el dormilón, las mejores figuras, el mejor decorado.
- ❖ **El trique y la semana:** El profesor orienta a los participantes sobre la forma de jugar. Se pueden dibujar permanentes en el piso para que pueda ser utilizado en cualquier momento. Se expone en la cartelera los mejores en esta actividad.
- ❖ **La gallina ciega:** Se selecciona un niño o niña para que se venda los ojos y haga las veces de gallina, se le dan bastantes vueltas de manera que pierda la orientación; se suelta y este debe ir detrás de los demás hasta que todos queden atrapados.
- ❖ **Los calabongos:** Para este juego se deben tener los calabongos secos, pueden participar varios y tirar a la suerte el turno que deben seguir. El juego consiste en tirar uno hacia a lo alto y dejar cuatro en el piso, se tira y se coge primero uno, luego dos a la vez y así sucesivamente, si la persona se equivoca sede el turno al siguiente.
- ❖ **El sherry:** Pare este juego se necesitan tapas de gaseosa y bolas elaboradas con papel periódico. Consiste en armar pilas de tapas, los jugadores se ubican detrás de una línea y cada uno lanza según el turno. Si el jugador tumba todas las tapas coge la bola y sale detrás de los compañeros a pegarle con la bola, si la bola lo toca debe parar y el castigo será no correr más; los demás jugadores deben tocar la meta y venir a armar la pila sin ser tocados por la pelota.

❖ SALUD MENTAL

“Tú eres tu mejor amigo”



Conceptuales

1. *El estilo de vida y las relaciones interpersonales.*
2. *Diferentes maneras de ser y de enfrentarse a las situaciones de la vida.*
3. *La salud mental. Concepto de autoestima y autoconcepto. El estado de ánimo.*
4. *Estrategias para mejorar las relaciones interpersonales.*
5. *Autonomía y dependencia. Egoísmo y altruismo.*
6. *El autocontrol.*
7. *Concepto de asertividad y la adquisición de habilidades asertivas.*

Procedimentales

1. *Autoconocimiento del propio estilo de respuesta a diversas situaciones de la vida a partir de un cuestionario.*
2. *Reflexión sobre los estilos a partir de la lectura de textos.*
3. *Identificación de estilos y maneras de ser con situaciones concretas.*
4. *Descripción de una respuesta optimista y pesimista ante una situación vivida.*

5. Práctica para la comprobación del nivel de autocontrol.

6. Aplicación de técnicas asertivas a situaciones vividas o próximas a la realidad de los jóvenes.

7. Escenificación de una situación conflictiva mediante la técnica del "juego de rol".

Actitudinales

1. Respeto a la diversidad de formas de pensar y de vivir.

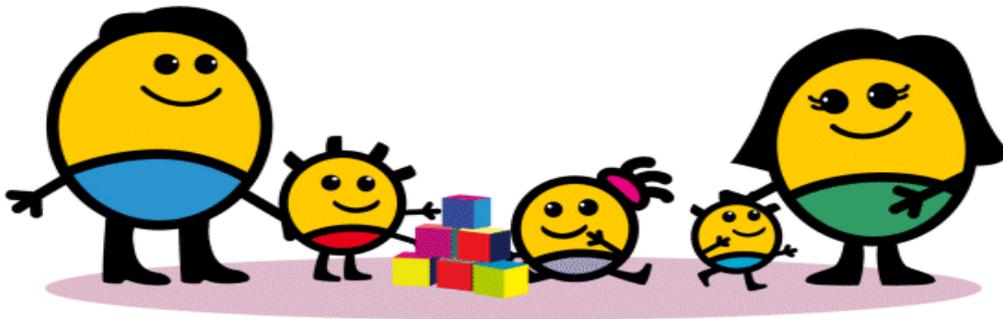
2. Aceptación de uno mismo.

3. Valoración positiva de la autonomía en las decisiones.

4. Importancia de las interrelaciones para la salud.

PROYECCION A LA COMUNIDAD

Hagamos de la Familia el mejor lugar para crecer



- *Padres de familia acompañando a sus hijos en las actividades escolares.*
- *Padres de familia sensibilizados sobre qué son los Estilos de Vida Saludables.*
- *Estudiantes con su uniforme bien puesto, buena presentación personal.*
- *Comunidad interesada en hacer convenios con entidades para que ofrezcan charlas de autoestima, embarazos adolescentes, matoneo, salud en general.*
- *Aprovechamiento de la comunidad en las jornadas de vacunación, higiene oral, brigadas de salud.*
- *Familias participando en actividades deportivas y recreativas realizadas en la comunidad y Centro Educativo.*
- *Representantes de la comunidad interesados por los proyectos que se realizan en El Centro Educativo.*
- *Padres de familia aportando sus saberes con los estudiantes.*

EVALUACION



Instrumento general de evaluación y seguimiento

ACTIVIDAD	FECHA	N° DE ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA PARTICIPANTES	OBSERVACIONES

BIBLIOGRAFIA

*CENTRO EDUCATIVO CAPITANLARGO. Proyecto Educativo Institucional.
Abrego, Norte de Santander*

*ICBF. Sociedad Colombiana de Pediatría. (2006). El arte de criar hijos con amor.
Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.*

República de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia.

*TORRES CARRASCO, Maritza. La dimensión ambiental. Un reto para la educación de la
nueva sociedad. PRAE*

UNICEF. 1989. Convención sobre los derechos de los niños y las niñas.