

PROYECTO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

HACIA UNA VIDA SANA Y SALUDABLE.

SONRISA SALUDABLE

YULIANY MARGARITA SANCHEZ MONTEJO

MAYRA ALEJANDRA LEÓN FLOREZ

ARGÉNIDA CAÑIZARES ANGARITA

Docentes

CENTRO EDUCATIVO MANOS, AMOR Y SEMILLA.

OCAÑA

2020

PROYECTO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.  
HACIA UNA VIDA SANA Y SALUDABLE.  
SONRISA SALUDABLE

YULIANY MARGARITA SANCHEZ MONTEJO  
MAYRA ALEJANDRA LEÓN FLOREZ  
ARGÉNIDA CAÑIZARES ANGARITA  
Docentes

EDITH LORENA MARTINEZ QUINTERO  
Directora

CENTRO EDUCATIVO MANOS, AMOR Y SEMILLA.  
OCAÑA  
2020

## INTRODUCCION:

El tema de hábitos de vida saludable, cuidado del cuerpo se ha trabajado desde diferentes áreas como educación física, ciencias naturales, la educación, ética y valores. Por tal razón el proyecto estilos de vida saludable busca concientizar sobre la forma de alimentación y las consecuencias que estos conlleva en caso de no tener una buena nutrición , así como la prevención de enfermedades.

Se busca incluir la educación física para emprender la formación de practicas saludables como son los ejercicios, el deporte y aprovechamiento del tiempo libre, marcando un hilo conductor entre escuela, familia y comunidad, partiendo de estrategias para cumplir la meta de tener un cuerpo saludable.

Contiene una propuesta pedagógica y así mismo ahondar en la salud de los niños y niñas de la institución y que esto contribuya a sus familiares y comunidad a tener una mejor calidad de vida.

## JUSTIFICACION

Dentro de los programas transversales propuestos por el Ministerio de Educación Nacional, encontramos: Promoción de estilos de vida saludable, aportando hábitos para llevar una vida saludable en la educación infantil, primaria y secundaria, desarrollando practicas en la comunidad educativa con una perspectiva sistemática integral, colaborativa, realista, con practicas innovadoras y didácticas.

El programa surge en el año 2009 articulado desde el Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Salud y protección social para promover estilos de vida saludable en los establecimientos del país, articulando temas como: alimentación, nutrición, crecimiento biológico, higiene, salud física y mental, mejorando así su calidad de vida.

El proyecto de promoción de hábitos de vida saludable se enfoca a crecer en salud y formar estrategias desde el centro educativo para vivir saludablemente, de igual manera que los estudiantes desarrollen habilidades y actitudes para que tomen decisiones frente a la salud, su crecimiento aportando así a su bienestar colectivo y personal.

Enfatizar en la importancia y responsabilidad de los padres de familia frente a la alimentación de sus hijos dado que la alimentación es un habito que se comienza en casa y familia, por tal razón este proyecto esta en continua construcción y los aprendizajes adquiridos deben ser útiles para afrontar nuevos retos, problemas o cambios socioculturales.

Andrés Morales y Juan Bohorquez, quienes iniciaron su experiencia con la actividad física y el deporte desde temprana edad, encontrando en estas áreas los beneficios de llevar una vida saludable y activa que luego, con su inquietud por el conocimiento, formación informal y en gran parte experimental, se convertirían en una oportunidad laboral desde hace cinco y trece años respectivamente.

Con este proyecto se dejaran instrumentos para la enseñanza de hábitos saludables incluyendo a toda la comunidad educativa y familiares para la promoción y mejoramiento de su salud.

## CARACTERIZACION Y LECTURA DE CONTEXTO.

Estudiantes del Centro Educativo Manos, Amor y Semilla, de Ocaña Norte de Santander, donde se realizara el proyecto transversal estilos de vida saludable, en el cual se quiere generar condiciones para el mejoramiento de la calidad de vida del Centro Educativo, promoviendo hábitos de vida saludables de nutrición, higiene y aseo personal, alimentación, tiempo libre, actividades físicas implementando estrategias para mejorar su calidad de vida.

Con el programa transversal se busca implementar hábitos y conductas saludables, beneficios de una vida saludable a través de la alimentación sana y balanceada, el consumo de frutas, verduras, carnes como fuente de salud, promover la realización de ejercicios, recreación y deportes en el tiempo libre, prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y lograr que toda la información llegue a su familia, hogar y comunidad.

## PROBLEMÁTICA:

El uso y crecimiento de la tecnología esta dejando de lado la actividad física en los tiempos libres, al igual que el consumo de comidas rápidas, golosinas dulces y saladas y no de frutas y verduras, la cual la actividad física y nutrición saludable no son las prioridades en la población educativa y el hogar.

Por tal razón se pretende abordar la problemática desde el centro educativo, implementando estrategias para mejorar su estilo de vida.

## MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL.

Los estilos de vida son parte de una tendencia moderna de salud, dentro de una prevención de enfermedades y promoción de la salud, se genero por una declaración de la organización mundial de salud para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

La Carta de Ottawa (1986) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud." La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945).

### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludables son la manera como las personas se asumen como sujetos sociales con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo, se estructuran con base en las experiencias vividas y se manifiestan en las acciones cotidianas.

Dicho de otra forma los estilos de vida saludables son aquellas formas críticas y asertivas de ser y actuar, que permiten preservar y promocionar la propia salud y la de las demás personas, a partir de la toma de decisiones autónomas, informadas y responsables; estas decisiones son guiadas por el respeto a la dignidad inherente a todo ser humano de manera que aporten a su autorrealización.

Responsabilidad, información y autonomía son tres condiciones interdependientes para la toma decisiones en estilos de vida saludables.

Son decisiones responsables aquellas que tienen presente las consecuencias de los actos y el compromiso de asumirlas, de forma que se eviten las que van en contra de la dignidad de las personas.

#### HABITOS DE ESTILO SALUDABLE:

Los hábitos de estilo saludable se establecen por tener diversos criterios, y, fundamentos, uno de ellos, y, que trata de enfocar hacia lo pedagógico y la definición de hábitos de vida saludable sería "(O.M.S., 1999) compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones".

- Salud, la OMS lo define como es un estado de completo bienestar físico, mental y social.
- Hábito, en las ciencias de la salud, en particular a las ciencias del comportamiento (la psicología), se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente, que requiere de un pequeño o de ningún raciocinio y que es aprendida, más que innata.

**ACTIVIDAD FISICA:** Se considera **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

- Inicie el día con 15 minutos de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular que puede realizar en su casa como abdominales, sentadillas y flexiones de brazo.
- Caminar y montar en bicicleta son cada vez más signos de desarrollo e indicadores de promoción de la salud poblacional de los países.
- Entiende y acepta que su cuerpo es fuente de bienestar, lo cuida y busca estilos de vida saludables.

- Practica la recreación, actividades y ejercicios tomando decisiones sobre hábitos saludables.
- Cuido y respeto mi cuerpo tomando decisiones sobre la alimentación, cambios en su cuerpo, participación de actividades recreativas y adopción de estilos de vida saludable.

## RECOMENDACIONES

- Consumo de agua ( 8 vasos al día o según prescripción médica).
- Disminuir las comidas artificiales y comidas chatarras.
- Se invita contar con una dieta rica en frutas y verduras según patología.

ALIMENTACION ESCOLAR : la **alimentación escolar** es una de los aspectos que contribuye, no sólo a la permanencia de los niños en el sistema educativo, sino también a mejorar sus desempeños **escolares**, ya que mejora la capacidad de atención de los estudiantes y por ende sus procesos de aprendizaje.

## DESAYUNO COMIDA SANA VS CHATARRA:

**Comidas Chatarra:** Perjudican considerablemente a nuestro organismo, Son causa de sobrepeso u obesidad y producen digestiones pesadas, así como la generación de otras enfermedades crónicas, Contiene un alto nivel de grasas saturadas y niveles de azúcares elevados.

**Comidas Saludables:** Brindan las condiciones necesarias para que el organismo esté en su mejor estado, Aporta la energía y los nutrientes necesarios para una asegurando tu buena nutrición y peso saludable.

HIDRATACION : proceso mediante el cual se agrega agua a un compuesto en concreto.

BOCA SALUDABLE: Las personas que tienen estilos de vida activos y saludables aparentan tener menos problemas dentales, mientras que aquellos que fuman, comen mal o consumen alcohol regularmente han incrementado la bolsa periodontal, según informes de la Academia de Odontología General.

El estilo de vida afecta significativamente las bolsas periodontales; estas bolsas son espacios donde las encías han cedido de los dientes, exponiendo las raíces. El estilo de vida se midió en cuanto a hábitos alimentarios, de fumar, consumo de alcohol y actividad física. Por ejemplo, los fumadores con malos hábitos alimentarios y que consumen alcohol regularmente son menos propensos a lavarse los dientes y tienen menos conciencia sobre la salud básica que un no fumador, quien se ejercita y tiene mayor tendencia a cepillarse los dientes y usar hilo dental regularmente.

Las personas que no se cepillan los dientes, no usan hilo dental o no visitan a su dentista periódicamente tienden a incrementar la cantidad de sarro y caries en la boca. Esto puede llevar a sangrado de encías, gingivitis aguda y eventualmente, enfermedad periodontal. Las bolsas periodontales aumentan debido a una menor frecuencia de la higiene dental y un estilo de vida poco saludable.

Los hombres tienen más bolsas periodontales que las mujeres, generalmente porque los hábitos de salud dental de las mujeres son mejores.

## MARCO NORMATIVO

Ley 1355 de 2009: (octubre 14)

### CONGRESO DE LA REPÚBLICA

Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

**ARTÍCULO 3o. PROMOCIÓN.** El Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información.

**ARTÍCULO 4o. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE.** Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.
- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.

Concordancias:

- El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola.



**ARTÍCULO 5o. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA.** Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física:

– El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

**PARÁGRAFO.** El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

#### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE POR EL MEN.

El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

#### ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS Y METODOLOGICAS FORMATIVAS PARA IMPLEMENTAR.

##### **¿Qué significa buena higiene bucal?**

La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

- Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos

- Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental
- El mal aliento no es un problema constante

Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, visite a su dentista. Cualquiera de estas infecciones indican un problema.

Su dentista o higienista lo ayudarán a desarrollar buenas técnicas de higiene bucal y le enseñarán a detectar las áreas que demandan una atención especial durante el cepillado y la limpieza con hilo dental.

### **¿Cómo se practica la buena higiene bucal?**

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado, uso de hilo dental y enjuague bucal, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.

En los intervalos entre las visitas regulares al dentista, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales:

- Cepíllese en profundidad, use hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes
- Use enjuagues bucales fluorados si su dentista lo indica

## Cepillado correcto



Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.

Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.

Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

## Cómo Usar el Hilo Dental



Utilice unos 45 cm (18") de hilo dental, dejando 3 ó 5 cm(1 ó 2") para trabajar.

Siga suavemente las curvas de sus dientes.

Asegúrese de limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma.

#### PROPUESTA PEDAGOGICA:

- Se busca promover estrategias para aprender hábitos de vida saludable en los niños al igual que los hábitos para tener una higiene bucal, del Centro Educativo Manos, Amor y Semilla, dentro y fuera de la institución.
- Sensibilizar a los niños de la institución y que tal información sea llevada a sus padres por medio de folletos.
- Fomentar el deporte, movimiento corporal, para evitar practicas sedentarias, promoviendo actividades físicas básicas como correr, saltar lazo o jugar con un balón.
- Enseñar la importancia de alimentarse bien, consumir frutas y verduras, agua y tener una higiene bucal adecuada.
- También fomentar los buenos hábitos de aseo, lavado de manos y el baño diario, para evitar bacterias que atacan el cuerpo o enfermedades.

Con la propuesta se quiere que los estudiantes tengan hábitos y estilos de vida saludable, además fomentar el deporte, higiene bucal y el aseo personal, que le permitan al niño, padre de familia, acudiente, docentes, descubrir la importancia de estas practicas cotidianas, evitando enfermedades, apoyado desde actividades, rondas, canciones, ensalada de frutas, deportes, carteleras.

#### ACTORES Y PARTICIPACION:

- Directivos
- Estudiantes
- Docentes de los grados preescolar, primaria y secundaria.
- Padres de familia
- Comunidad.

## PLAN DE ACCIÓN:

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>
<b>video ¿Qué significa buena higiene bucal?</b>	Cada docente presentara el video.
<b>Higiene bucal Incentivar sobre cómo desarrollar hábitos saludables, aseo personal, alimentación, higiene bucal.</b>	Cada estudiante por zoom practicara la forma correcta de usar el cepillo de dientes y la seda dental.  Por medio de videos y explicación de la docente
<b>Actividades en el cuaderno como evidencias del proyecto.</b>	Fichas  Actividades o manualidades
<b>Actividades como rondas, canciones y ejercicios y juegos al aire libre para fomentar la actividad física.</b>	Los estudiantes enviaran un video ejercitando su cuerpo.

Actividades:

1. Decora la muelita (PREESCOLAR)



2. Manualidad (GRADOS DE PRIMERO A QUINTO)

JUNTO CON CARTON Y VINILO VERDE REALIZAMOS EL SAPO SONRIENTE O LA BOCA CON CARTÓN DE HUEVOS.



### 3. ACTIVIDADES PARA 6 ,7,8, y 9.

Posible charla con un profesional experto en la salud como un nutricionista, un entrenador físico.

#### HIGIENE DE LA PIEL

Se realiza para eliminar el polvo y otras sustancias, sudor y células descamadas y el mal olor, así como favorecer la transpiración, evitando focos de infección y consiguiendo una mejor aceptación social. Entre las diferentes modalidades de este tipo de higiene se encuentran las siguientes:

- La ducha: permite el arrastre de las sustancias y activa la circulación sanguínea.
- El baño: puede actuar como relajante corporal.
- El vapor: permite una limpieza en mayor profundidad, actuando, así como activador de la circulación sanguínea, principalmente si es acompañado de la ducha.

#### HIGIENE DE LAS MANOS

Debemos prestar especial cuidado, ya que con ellas realizamos la mayor parte de las actividades diarias. Se laven bien antes de las comidas, sin desperdiciar el preciado líquido.

#### HIGIENE DE LOS PIES

La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido posiblemente el elemento más difundido en la higiene corporal, por el elevado riesgo de contraer enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física.

#### HIGIENE DEL CABELLO

La higiene del cabello es importante para la eliminación de suciedad, el exceso de grasa y la caspa. Se recomienda el lavado al menos dos veces por semana con champú neutro, que debe realizarse con la yema de los dedos, sin utilizar las uñas, teniéndose que cuidar mucho el enjuagado del mismo.

## HIGIENE DE LA CARA

En la cara encontramos partes físicas importantes en nuestra vida diaria y tenemos que prestarles atención: Los ojos: es recomendable realizar lavados de arrastre con agua. Las orejas: en la higiene de las orejas sólo se deben usar bastoncillos para el pabellón auditivo, nunca para el oído.

## BUCO-DENTAL

Es importante cuidarla desde pequeños y hacer de la higiene bucodental un hábito y no una obligación. Hay tres medidas básicas a tener en cuenta. En primer lugar, controlar la ingesta de azúcares. En segundo lugar, una adecuada higiene oral, haciendo especial hincapié en el cepillado, acompañándose temporalmente de enjuagues bucales con locutorios para tal finalidad. Y en tercer lugar, utilización adecuada de del flúor, para aumentar la resistencia del diente gracias al fortalecimiento del esmalte dental.

Estos temas se pueden implementar con charlas educativas y actividades extraescolares. También se puede invitar a un odontólogo para hacer una campaña bucal y por último un nutricionista.

También se puede trabajar en el patio como actividad lúdica con carteleras por grado identificando los hábitos de vida saludables.

## BIBLIOGRAFIA

Repository.unilibre.edu.co. (2019). *ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CON NIÑOS DE TRANSICIÓN DE LA IED NUEVA CONSTITUCIÓN.*

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8951/Estrategia%20didactica%20para%20ense%C3%B1anza%20aprendizaje%20de%20habitos%20de%20vida%20saludable.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Juntadeandalucia.es. (2019).

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/29c97d72-cf07-4212-a505-a8334abac89d>

calameo.com. (2014). *PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MARCO FIDEL SUAREZ VILLAVICENCIO.* <https://es.calameo.com/read/0036768361d47bde8dfe7>

Repository.javeriana.edu.co. (2014). *HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILOS DE VIDA SALÚDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NEOJAVERIANOS DEL PROGRAMA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA PUJ PRIMER PERIODO 2014.*

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1>

<https://www.colgate.com/es-cl/oral-health/life-stages/adult-oral-care/what-is-good-oral-hygiene>

<https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/actividades-escolares/actividades-tipo/La-salud-y-el-cuidado-del-cuerpo/Nos-lavamos-los-dientes.html>