



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

“GOZANDO LA VIDA CON BUENOS HABITOS” CENTRO EDUCATIVO RUAL PALOCOLORADO



**CHINÁCOTA
2024**



1. CARACTERIZACION Y LECTURA DEL CONTEXTO

a. SITUACION GEOGRAFICA DEL CENTRO EDUCATIVO

El CER Palocolorado está ubicado en la zona suroriental del municipio de Chinácota Norte de Santander. Es una institución de carácter oficial que cuenta con siete sedes educativas:

Sede Palocolorado, es la sede principal y está ubicada en la vereda Palocolorado al suroriente del municipio de Chinácota, a 15 km del casco urbano; cuenta con tres docentes y ofrece los niveles educativos Ciclo II de Educación inicial, básica primaria (Escuela Nueva) y básica secundaria (Post-primaria), laborando en la jornada de la mañana. Sus habitantes se dedican a la agricultura y cría de animales.

Sede Menzulí, ubicada en la vereda Menzulí a 12 km del casco urbano; atiende los niveles educativos Ciclo II DE Educación inicial, básica primaria con un solo docente, laborando en la jornada de la mañana. Es una zona rica en producción de frutales y panela

Sede Orozco, ubicada en la vereda Llanos de Orozco a 8 km del casco urbano, atiende los niveles educativos Ciclo II de Educación inicial, básica primaria con un solo docente, laborando en la jornada de la mañana. Es una zona caracterizada por ser turística con variedad de cabañas de recreo y producción de leche y huevos.

Sede Guayabal, ubicada en la vereda Guayabal a 4 km del casco urbano del municipio, atiende los niveles Ciclo II de Educación inicial, básica primaria con un solo docente, laborando en la jornada de la mañana; también es una zona turística con afluencia de cabañas de recreo y producción de árboles frutales

Sede San Pedro, ubicada en la vereda San Pedro, A 11 Km del casco urbano, atiende los niveles Ciclo II de Educación inicial, básica primaria con un solo docente, laborando en la jornada de la mañana. Se caracteriza por ser una zona que produce café y hortalizas

Sede El Asilo ubicada en la vereda El Asilo a 7km del casco urbano; atiende los niveles Ciclo II de Educación inicial, básica primaria con un solo docente, laborando en la jornada de la mañana. La población se caracteriza por ser productora de café en la parte baja y la cría de pollos y leche

Sede Manzanares ubicada en la vereda Manzanares a 5km del casco urbano; atiende los niveles Ciclo II de Educación inicial, básica primaria con un solo docente, laborando en la jornada de la mañana. Cuenta con el Hogar Juvenil Campesino de quien recibe apoyo académico. Se cultiva frutas

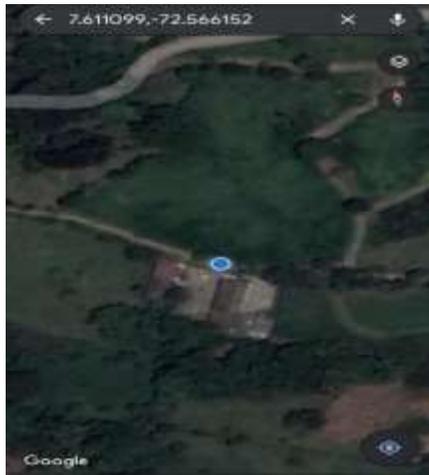


REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENT. EDUC.RURAL PALOCOLORADO
Decreto creación N° 0252 de 12 de abril del 2005
Resolución de funcionamiento N° 005862 de noviembre 28 de 2009
NIT: 900103588-6
MUNICIPIO DE CHINÁCOTA

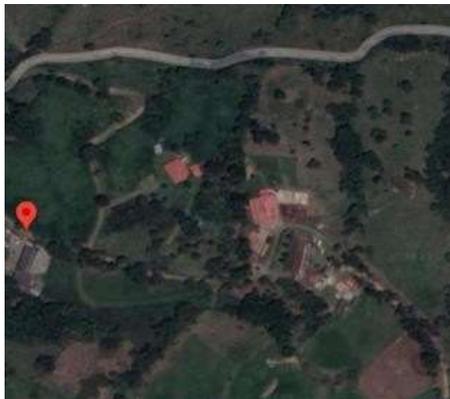


Ubicación geográfica (fuente google maps)

Sede Palocolorado



Sede Menzulí



Sede Orozco



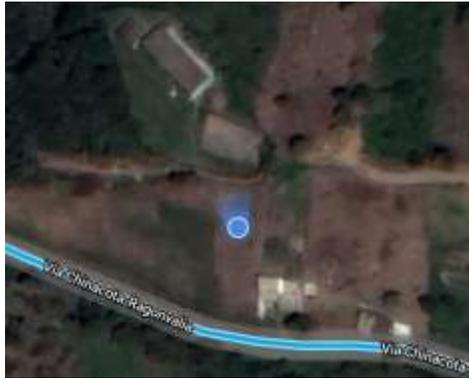
Sede Orozco



cerpaloco@gmail.com
Vereda Palocolorado
Chinácota, Colombia



Sede San Pedro



Sede Manzanares



Sede el Asilo





Sede Guayabal



Chinácota - La Donjuana

b. SITUACIÓN SOCIOECONÓMICA Y CULTURAL DEL CENTRO EDUCATIVO

El CER Palocolorado está ubicado en un contexto socioeconómico de estratos 1 y 2, la mayoría de las familias de estas sedes son personas de escasos recursos algunos propietarios de pequeñas parcelas, en algunas veredas del CER, sus habitantes son cuidadores de cabañas o fincas, lo cual hace que la población sea flotante trayendo consecuencia inestabilidad y transitoriedad laboral e incremento en los índices de deserción estudiantil.

El CER Palocolorado, en el año 2024, atiende a una población aproximada de 134 estudiantes distribuidos de la siguiente manera:

SEDE	POBLACION ESTUDIANTIL
Palocolorado	34 estudiantes
Menzulí	14 estudiantes
Orozco	16 estudiantes
San Pedro	10 estudiantes
El asilo	25 estudiantes
Manzanares	20 estudiantes
Guayabal	15 estudiantes

Los docentes que labran en el CER están nombrados en propiedad; no se cuenta con personal administrativo.

cerpaloco@gmail.com
 Vereda Palocolorado
 Chinácota, Colombia



c. ARQUITECTURA Y DISTRIBUCIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

La sede principal cuenta con dos sectores divididos a su vez por una cancha en regular estado, cuenta con salones amplios, cocina y espacio para comedor, sala de informática, unidad sanitaria; la zona no es muy segura ya que cuenta con una gradería muy alta que puede ocasionar daños o accidentes; el salón 2 presenta filtración de agua lluvia, ocasionando graves daños en el piso y debilitando la estructura del mismo; La sede está en proceso de arreglo por parte del Ministerio de Educación Nacional.

La sede Menzulí y Orozco, cuentan con una infraestructura adecuada con buenos y amplios salones, cocina, unidades sanitarias en buen estado, cancha y zonas verdes donde los estudiantes gozan de espacio para el esparcimiento y manejan el proyecto de huerta escolar.

Las sedes de Manzanares, El Asilo y San Pedro, se encuentran en una zona donde la vía carretable está en muy mal estado. La sede San Pedro presenta alto riesgo debido a que se encuentra en una ladera de montaña y en época de lluvias, se genera gran filtración del agua en la cancha dañando su superficie y debilitando el muro de cerramiento de la sede.

La sede Manzanares presenta inestabilidad en el terreno lo cual ha ocasionado derrumbes en los muros y la cancha; también presenta humedad en las paredes.

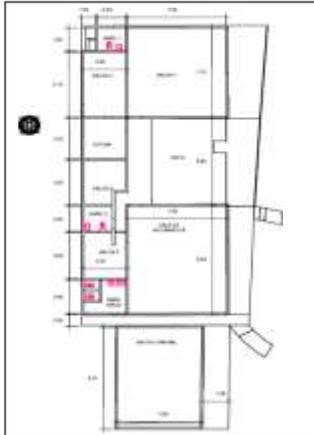
La sede el Asilo cuenta con una infraestructura adecuada con buenos y amplios salones, cocina, unidades sanitarias en buen estado, cancha y algunas zonas verdes donde los estudiantes gozan de espacio para el esparcimiento y manejan el proyecto de huerta escolar.

La sede Guayabal se encuentra en una zona de ladera, en donde se está construyendo un complejo de 65 cabañas, por lo que cerca a la escuela se construyó un pozo séptico al que poco le realizan mantenimiento preventivo y que genera filtraciones que ponen en riesgo la salud de los estudiantes que allí acuden. Otro factor que afecta a la sede, es que, en época de lluvias, las aguas que se deslizan por la ladera, se filtran por las paredes de la escuela generando daños en la estructura. Unido a lo anterior la sede está ubicada en una zona muy transitada de vehículos, donde se hace necesario la ubicación de un reductor de velocidad. Así mismo la cancha de la sede, presenta hundimientos que impiden el buen desarrollo de las actividades recreativas de los estudiantes.

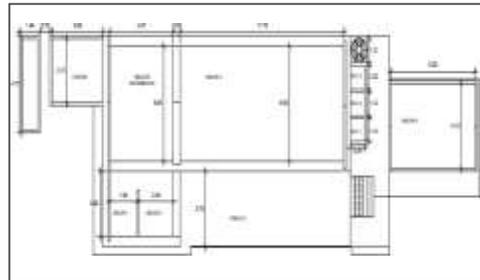


Plano de las Sedes

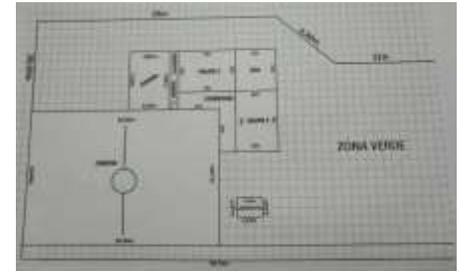
Plano Sede Principal Palocolorado



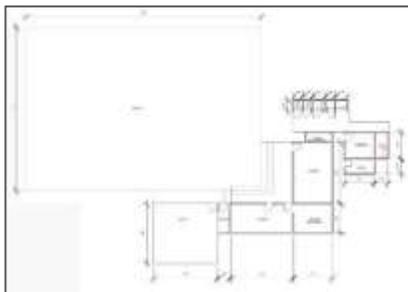
Plano Sede Menzulí



Plano Sede Orozco



Plano Sede San Pedro



Plano Sede Manzanares



Plano Sede El Asilo



Plano Sede Guayabal



2. SELECCIÓN DE UNA O VARIAS PROBLEMATICAS

Actualmente se presentan muchos hogares de padres separados, han aumentado los casos de madres solteras especialmente en jóvenes adolescentes, donde los abuelos se encargan de la crianza de sus nietos, (as) donde varias hijas o hijos son padres y madres solteras convirtiendo la familia más numerosa.

Existen las familias disfuncionales y la llegada de retornados colombianos de Venezuela, así como personas originarias de ese país que llegan a establecerse con la esperanza de un futuro para sus hijos, donde se presenta hacinamiento porque la situación económica lleva a que varias familias compartan el techo, esto ha propiciado en ellas conflictos generados por la pérdida de valores, deficientes relaciones familiares y sociales, el alcoholismo y la drogadicción y reflejada en distintos tipos de violencia, intolerancia, maltrato infantil y casos de desnutrición.

Se observa que en general predominan los malos hábitos alimenticios (consumo de comida chatarra, chicles y dulces a tempranas horas), mala manipulación de alimentos, y el consumo de agua no potable, lo que conlleva a que se presenten en los estudiantes episodios frecuentes de dolores de cabeza, estomacal, diarreas, fiebres, agotamiento físico y somnolencia. También se presenta mala higiene bucal y aseo personal en general.

3. IDENTIFICACION Y SELECCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

A través de nuestro quehacer pedagógico en el CER Palocolorado, se ha observado que la calidad de vida de los estudiantes se ve afectada debido al deterioro de la salud ya que presentan frecuentes dolores estomacales, de cabeza, fiebres y agotamiento físico.

Además los estudiantes llevan a la sede alimentos poco saludables para consumir en las horas de descanso, afectando así su rendimiento académico, relaciones interpersonales y actividades de la vida cotidiana.

4. PROPUESTA

“GOZANDO LA VIDA CON BUENOS HABITOS”

5. ACTORES Y PARTICIPACION

☺ Socialización y sensibilización del proyecto transversal de educación en Hábitos estilos de vida saludables.

☺ Vinculación de la comunidad educativa en la ejecución del proyecto.

☺ Planeación, ejecución y evaluación de las actividades e impacto del proyecto.

cerpaloco@gmail.com

Vereda Palocolorado

Chinácota, Colombia

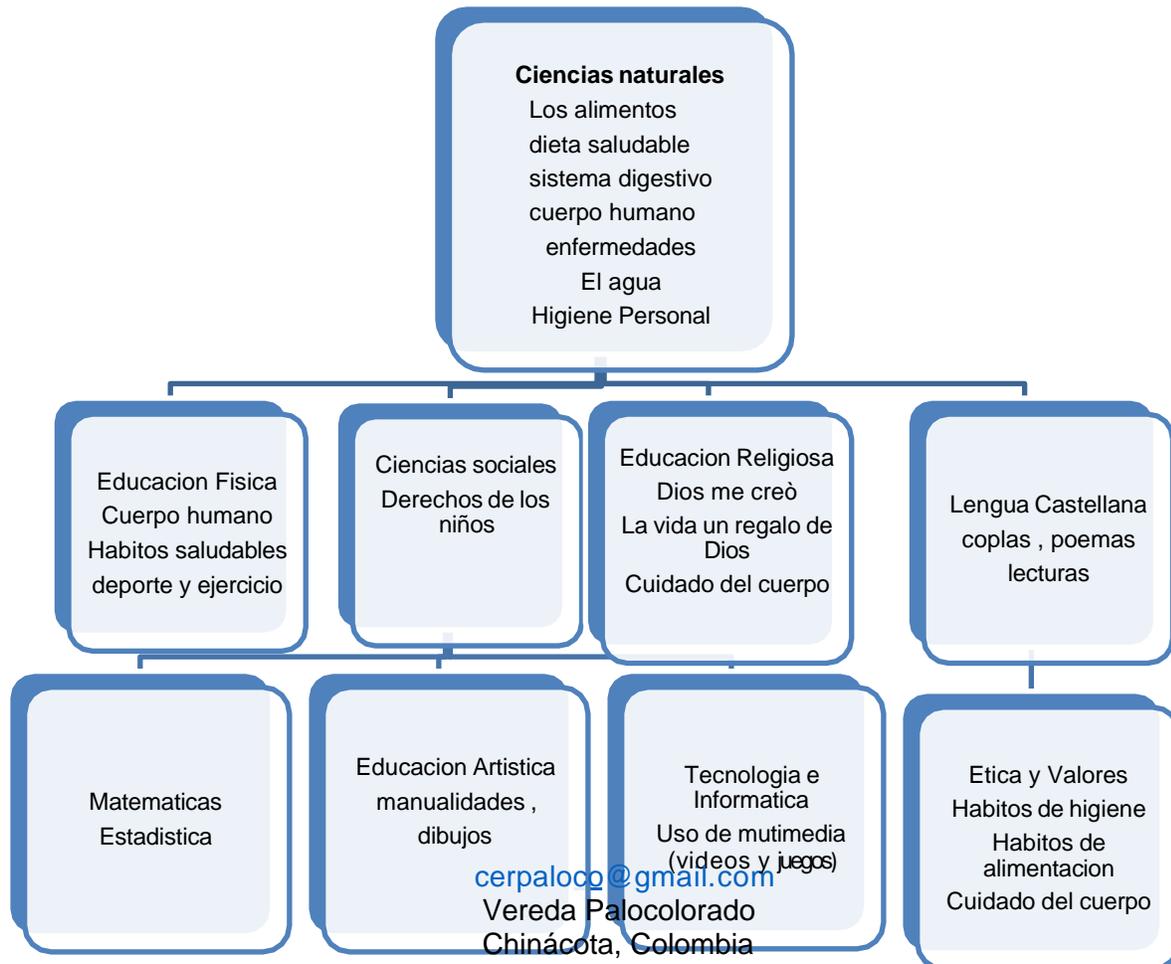


- ☺ Vinculación de entidades, promotores u especialistas para el desarrollo de actividades de conceptualización y práctica planteadas en el proyecto transversal.
- ☺ Información a padres de familia para vinculación a actividades de integración y desarrollo familiar.
- ☺ Vinculación activa de la comunidad educativa en el desarrollo de actividades propuestas

b. INTERINSTITUCIONALIDAD



c. INTERDISCIPLINARIDAD





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENT. EDUC.RURAL PALOCOLORADO
Decreto creación N° 0252 de 12 de abril del 2005
Resolución de funcionamiento N° 005862 de noviembre 28 de 2009
NIT: 900103588-6
MUNICIPIO DE CHINÁCOTA



“GOZANDO LA VIDA CON BUENOS HABITOS”

INTRODUCCION

1. Identificación
2. Objetivos
3. Fundamentación del proyecto
4. Justificación
5. Contenidos y transversalidad
6. Metodología
7. Plan Operativo
8. Recursos
9. Cronograma

cerpaloco@gmail.com
Vereda Palocolorado
Chinácota, Colombia



INTRODUCCION

En la sociedad, las personas presentan estándares de conducta variables en relación a la salud, positivos o negativos que influyen en el desarrollo del cuerpo humano, adaptándose a un estilo de vida saludable que puede representar una elección a futuro, tomar el camino de una vida saludable, comenzando con una buena alimentación, rutina diaria de actividad física, alejar de manera tentativa los productos que afecten la salud, como el cigarrillo, el alcohol, las drogas, entre otros. La práctica de los estilos de vida saludables establece de alguna manera el nivel de salud que se tiene y tendrá a futuro. Factores como la actividad laboral, los tiempos libres o de descanso, los factores de riesgo, el contacto con el medio ambiente, en el contexto cotidiano, determina en medida el proceso salud enfermedad.

De este modo, los estilos de vida saludables se entienden como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atender contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral. De esta forma, “el término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales”.

Cabe resaltar que el cambio de estilo de vida saludable, es sumamente individual, cada quien pone la disposición para aplicar nuevas conductas, mantenerlas de una manera adecuada y ser constante.

La Organización Mundial de la Salud, recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los mayores. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano.



1. IDENTIFICACIÓN

Nombre del Proyecto:

“Gozando La Vida Con Buenos Hábitos”

Duración: 202-2028

Responsables: Director, Docentes, Comunidad Educativa

Coordinadores del proyecto: Director y Docentes de cada una de las sedes

Colaboradores del proyecto: PAE, estudiantes, directivos, docentes, comunidad en general.

Beneficiarios:

Directos: estudiantes, docentes

Indirectos: padres de familia, ex alumnos, comunidad y visitantes.

Ubicación: El proyecto se desarrollará en cada una de las sedes del CER Palocolorado del municipio de Chinacota: Palocolorado, Menzuli, Orozco, San Pedro, Manzanares, El Asilo y Guayabal

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Generar conciencia sobre los hábitos y estilos de vida saludable a los estudiantes y padres de familia de transición, básica primaria y secundaria del Centro Educativo Rural Palocolorado

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Sensibilizar a los estudiantes del CER sobre la importancia de tener una guía de hábitos saludables.
- ✓ Promover la continuidad de las prácticas de hábitos de vida saludables, mediante la realización continua de jornadas de actividad física, alimentación sana, higiene adecuado personal.
- ✓ Exponer con carteleras la obtención de hábitos saludables y los lugares del CER donde se puede aplicar un cambio
- ✓ Evaluar el impacto de la propuesta sobre los Hábitos de vida saludables

cerpaloco@gmail.com

Vereda Palocolorado
Chinácota, Colombia



3. FUNDAMENTACION DEL PROYECTO

Resolución 2646 de 2008 Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.

Ley 2120 de 30 de julio de 2021 por la cual se promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de Enfermedades No Transmisibles, mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente, sobre componentes de ...

Ley 30021 ley de promoción de la alimentación saludable. La presente Ley tiene por objeto la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de las acciones de educación, el fortalecimiento y fomento de la actividad física, la implementación de kioscos y comedores saludables en las instituciones.

Ley 1355 de 2009 Derecho del Bienestar Familiar [LEY_1355_2009] 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.

Colombia cuenta con el Conpes 113 de 2008, que estableció Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, que tiene como objetivo “Garantizar que toda la población colombiana disponga, acceda y consuma alimentos de manera permanente y oportuna, en suficiente cantidad, variedad, calidad e inocuidad”.

EI PAE El Programa de Alimentación Escolar brinda un complemento alimentario a los niños, niñas y adolescentes de todo el territorio nacional, registrados en el Sistema de Matrícula -SIMAT- como estudiantes oficiales, financiados con recursos del Sistema General de Participaciones.



4. JUSTIFICACION

La propuesta tiene como objetivo principal fomentar en niños de preescolar, básica primaria y secundaria los hábitos de vida saludable, con el fin de que tengan un sano crecimiento y sean más fuertes ante las enfermedades posibles en su vida, sean más sanos con su alimentación y no vayan a sufrir enfermedades en el transcurso de los años, también que entiendan desde pequeños que la actividad física es el camino a una vida plena y la forma de poder disfrutar la vida teniendo el cuerpo sino en su sobresaliente forma por lo menos estar bien.

En el CER Palocolorado, ante la problemática de la mala alimentación de los niños y su falta de actividad física, se decide realizar esta propuesta teniendo como orientadores principales los docentes de cada una de las sedes educativas que conforman el centro educativo, los cuales van orientando y formando hábitos saludables para practicar y mejora la calidad de vida en cada uno de los estudiantes.

5. CONTENIDOS Y TRANSVERSALIDAD

TEMAS	COMPETENCIAS	DESEMPEÑOS	ACTIVIDADES
El cuerpo humano Sistema digestivo, respiratorio y circulatorio	Cuida, respeta y exige respeto por su cuerpo y por los cambios corporales que vive y que viven las demás personas.	Cuida y respeta su cuerpo	Orientaciones pedagógicas en los periodos de clase Videos Lecturas alusivas a los temas
Higiene personal	Toma decisiones responsables frente al cuidado de su cuerpo y de sus relaciones con los demás	Comprende que cuidar su cuerpo y tener hábito de vida saludables favorece su bienestar y sus relaciones	Charla sobre higiene personal a padres
Los alimentos	Toma decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan su salud.	Identifica la importancia de la práctica del ejercicio físico y la alimentación saludable.	Orientaciones pedagógicas en los periodos de clase
Dieta saludable	Relaciona la dieta de algunas comunidades humanas con los recursos disponibles y determina si es balanceada.	Consumo dietas saludables, de acuerdo a los recursos disponibles.	Charla sobre prevención de enfermedades (Coordinadora salud pública)

cerpaloco@gmail.com

Vereda Palocolorado
Chinácota, Colombia



Enfermedades	Establece relaciones entre transmisión de enfermedades y medidas de prevención y control.	Identifica la relación que tiene las enfermedades con la mala alimentación.	Talleres sobre dieta y alimentos saludables
El agua	Justifica la importancia del recurso hídrico en el surgimiento y desarrollo de comunidades humanas.	Valora la importancia del agua y asume una posición de ahorro y preservación de la misma	Talleres sobre uso del agua Salida pedagógica a la planta de Tratamiento EMCHINAC
Prevención de consumo de sustancias psicoactivas	Reconoce los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.	Identifica consecuencias del uso excesivo del tabaco y/o cigarrillo y demás sustancias psicoactivas.	

6. METODOLOGIA

Se desarrollará de forma flexible en cada sede, por cada docente.

En primaria, se realiza desde preescolar a quinto integrando a las actividades de ciencias, educación física, sociales y ética y valores. Manejando temas de alimentos, ejercicios físicos y mentales y prácticas de estilos saludables, donde elemento primordial es el agua.

Concientizar el valor nutricional que contienen alimentos y sobre la comida chatarra, sus pro y contra para nuestra salud.

Concientizar sobre la importancia de la higiene corporal a temprana edad y el autocuidado para reducir la propagación de enfermedades

Realizar actividades al aire libre donde aprovechemos el aire y agua pura.

En la parte de pos-primaria desarrollar charlas para jóvenes y padres sobre uso de sustancias psicoactivas en común acuerdo con la alcaldía municipal y policía de infancia y adolescencia de Chinácota.

Invitar a la preparación de recetas sencillas y nutritivas con frutas y verduras.

Realizar la feria del plato saludable en la sede principal para exponer lo aprendido durante el desarrollo del proyecto



7. PLAN OPERATIVO

TEMATICA	ACTIVIDADES	TRANSVER-SALIDAD	INSTITUCIO-NALIDAD
1. Los alimentos	Orientaciones pedagógicas en los periodos de clase. Lectura de Contexto Videos	C. Naturales C. Sociales Lengua Castellana	PAE
2. Cuerpo humano	Orientaciones pedagógicas en los periodos de clase. Lectura de Contexto Videos	C. Naturales C. Sociales Lengua Castellana Ética y valores Educación física	Docentes
3. Sistema digestivo	Orientaciones pedagógicas en los periodos de clase. Lectura de Contexto Videos	C. Naturales C. Sociales Lengua Castellana	Docentes
4. Enfermedades.	Orientaciones pedagógicas en los periodos de clase. Lectura de Contexto Videos Charla sobre prevención de enfermedades	C. Naturales C. Sociales Lengua Castellana Tecnología e Informática	Coordinadora salud publica
5. Dieta saludable	Orientaciones pedagógicas en los periodos de clase. Lectura de Contexto Videos	C. Naturales C. Sociales Lengua Castellana Educación física	PAE
6. El agua	Orientaciones pedagógicas en los periodos de clase. Lectura de Contexto Videos Salida pedagógica visita a la planta de tratamiento EMCHINAC	C. Naturales C. Sociales Lengua Castellana PRAE	EMCHINAC
7.Higiene personal	Orientaciones pedagógicas en los periodos de clase. Lectura de Contexto Videos Campaña sobre salud oral e higiene personal	C. Naturales C. Sociales Lengua Castellana ED. Artística Ética y valores	Coordinadora Salud Publica
8. Prevención al consumo de sustancias.	Orientaciones pedagógicas en los periodos de clase. Lectura de Contexto Videos Charla sobre prevención	C. Naturales C. Sociales Lengua Castellana Ética y valores	Policía de Infancia y adolescencia



8. RECURSOS

HUMANOS:

- Directora y Docentes de las siete sedes del CER.
- Comité PAE Escolar
- Miembros de la Junta Directiva del Gobierno Estudiantil (Presidente , Vicepresidente, Secretario y Líder del Comité de Bienestar escolar de cada una de las sedes)
- Personero Estudiantil y Contralor
- Comunidad Educativa

INSTITUCIONALES:

SEDES CER

- Sede Principal
- Sede Menzuli
- Sede Orozco
- Sede San Pedro
- Sede Manzanares
- Sede El Asilo
- Sede Guayabal

FISICOS:

- Espacios seleccionados para áreas de recreo, y socialización, zonas verdes
- Aulas de clase
- Ayudas pedagógicas (televisor, video beam, equipos de sonido del aula, fotocopiadora)
- Implementos necesarios para la realización de los talleres, tales como: marcadores, papel, USB libros y documentos

FINANCIEROS:

- Presupuesto Institucional para el fortalecimiento de proyectos
- Aportes mínimos de los estudiantes
- Vinculación de la empresa privada



9. CRONOGRAMA

Actividades	Meses									
	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agos	Sep	Oct	Nov
Organización y capacitación equipo de trabajo	■									
Convocar e incorporar a representantes de cada grado	■									
Socializar el Proyecto, a nivel de los docentes, directivos y estudiantes,	■	■								
Socializar el Proyecto a nivel de padres de familia			■							
Salida Pedagógica Planta de tratamiento EMCHINAC Día del agua		■								
Charlas de prevención sobre enfermedades				■						
Charlas sobre hábitos de estilo de vida saludables						■	■			
Campañas de higiene personal y salud oral						■				
Charla sobre prevención de consumo de sustancias psicoactivas								■	■	
Feria del plato saludable								■		
Evaluación del Proyecto										■