

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

INSTITUCION EDUCATIVA FRANCISCO JOSE DE CALDAS

TIBU

2025

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida saludable se asocia a los entornos de bienestar institucional y comunitario, donde los estudiantes, así como otros integrantes de la comunidad educativa, pueden alcanzar un desarrollo bio-psicosocial equilibrado. En este sentido, la escuela se transforma en un punto de encuentro donde docentes, estudiantes, familias y toda la comunidad colaboran hacia un objetivo común: crear experiencias de aprendizaje que faciliten la adquisición o modificación de conductas y prácticas relacionadas con el cuidado y manejo de la salud física y mental, considerando que los estilos de vida son factores clave que influyen en el estado de salud de las personas y las comunidades, la promoción del bienestar se relaciona principalmente con el fomento de hábitos saludables que aseguren niveles adecuados de bienestar, condiciones óptimas para el trabajo y la educación, a través de una rutina activa, alimentación balanceada y espacios para el descanso y la recreación. Las instituciones educativas se establecen como los contextos ideales para cultivar hábitos y conductas saludables, no solo en los estudiantes sino a través de ellos, también en sus familias. Los niños, niñas y adolescentes pueden convertirse en agentes transformadores cuando asimilan y trasladan sus conocimientos y prácticas diarias hacia la salud integral de su familia y su comunidad,

La institución educativa se convierte en un punto de encuentro donde docentes, estudiantes, familias y toda la comunidad trabajan por un objetivo compartido: fomentar en los niños el desarrollo de habilidades para la vida que los capaciten como agentes de cambio con alta autoestima, creatividad, seguridad en sí mismos, innovación, pensamiento crítico y valores cívicos y éticos, que los impulsen a buscar constantemente el bienestar individual y colectivo para promover un desarrollo humano sostenible.

DIAGNÓSTICO

En el marco de los importantes desequilibrios que limitan las oportunidades de una vida digna para una gran parte de la población, la adaptación a problemas relacionados con la pobreza, diversas formas de violencia y los altos niveles de estrés que enfrentan los miembros de las familias se han convertido en factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños y adolescentes en nuestro país.

La Institución Educativa Francisco José de Caldas, situada en el sector Noroeste, atiende a aproximadamente 5400 estudiantes en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media Técnica. Estos estudiantes reciben clases en la jornada mañana y tarde. En la labor educativa de la institución se pueden observar hábitos alimenticios inadecuados, problemas relacionados con la presentación personal, casos de pediculosis, descuido en el cuidado personal y dificultades en la salud bucal, así como un manejo inapropiado del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes sectores de la institución por el bienestar de los estudiantes demanda la implementación de acciones que busquen mejorar su calidad de vida a través de actividades dirigidas al desarrollo adecuado mental, emocional y social de niños y adolescentes.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes de la institución educativa Francisco José de Caldas, mediante la implementación de programas integrales que fomenten hábitos alimenticios equilibrados, la actividad física regular y el bienestar emocional, con el fin de contribuir al desarrollo integral y mejorar la calidad de vida de los educandos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar el diagnóstico de riesgos en salud existentes en la comunidad educativa

Crear entornos de aprendizaje colaborativo que faciliten la adquisición de hábitos y experiencias educativas, promoviendo conductas saludables entre los estudiantes.

Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los educandos y sus familias, el consumo alimentos sanos como las frutas y verduras y sobre los peligros que representa el consumo indiscriminado de algunos alimentos con exceso de grasas saturadas y bebidas perjudiciales.

Promover la Actividad Física Regular: Desarrollar un programa de actividades deportivas y recreativas que incentive a los estudiantes a participar en ejercicios físicos al menos tres veces por semana, fortaleciendo su condición física y promoviendo el trabajo en equipo y la convivencia

Coordinar apoyo interinstitucional para la realización de jornadas relacionadas con la prevención del suicidio y toxicomanía

JUSTIFICACIÓN

La implementación del enfoque de vida saludable, se presenta como una estrategia crucial para la promoción de la salud en el ámbito escolar, alineada con las políticas públicas que garantizan los derechos a la salud y educación de la infancia y adolescencia. Desde su establecimiento en 1997, esta iniciativa ha permitido crear alianzas intersectoriales entre salud, educación y bienestar familiar, apoyadas por organismos internacionales como la OPS y la OMS. Estas colaboraciones son fundamentales para abordar las problemáticas que afectan a nuestros estudiantes y fomentar un entorno propicio para su desarrollo integral.

El Decreto 3039 de 2007 establece un marco claro para la promoción de la salud y la calidad de vida en las instituciones educativas, poniendo énfasis en la importancia de garantizar entornos educativos saludables. En este contexto, el compromiso de los docentes es esencial. Cada profesor, sin importar su área de especialización,

juega un papel clave en la integración de hábitos saludables dentro del currículo educativo. Al involucrarse activamente en este proyecto, los docentes no solo enseñan conocimientos académicos, sino que también se convierten en modelos a seguir para los estudiantes, promoviendo así una cultura de salud que perdure más allá del aula.

Este proyecto busca no solo educar a los estudiantes sobre estilos de vida saludables, sino también fortalecerles para que tomen decisiones informadas respecto a su bienestar físico y mental. La colaboración entre docentes, administrativos y familias es crucial para construir una comunidad educativa que valore la salud como un pilar fundamental. Los educadores deben trabajar en conjunto para incorporar prácticas saludables en todas las áreas del aprendizaje, fomentando un ambiente donde cada estudiante se sienta apoyado en su camino hacia una vida saludable.

A través de la articulación con sectores como salud y bienestar social, este proyecto aspira a integrar políticas públicas que promuevan cambios positivos en las actitudes y comportamientos de nuestros estudiantes. La escuela debe ser un lugar donde se enseñe no solo a acumular conocimientos, sino a aplicarlos en la vida diaria para formar ciudadanos sanos, productivos y felices. El proyecto de Formación de Estilos de Vida Saludable se erige como un eje transversal dentro del Proyecto Educativo Institucional (PEI), buscando así garantizar que todos los miembros de la comunidad educativa estén comprometidos con el bienestar integral. Es fundamental cultivar hábitos saludables desde temprana edad, lo que

contribuirá significativamente al mejoramiento de la calidad de vida de nuestros estudiantes y sus familias.

EJES DE ARTICULACIÓN

El proyecto se ha planteado a partir de cinco ejes de articulación:

1. Componente pedagógico: se propone a partir de una concepción de educación para la salud, que involucre conocimientos actualizados en el bienestar de la salud física y mental, los conceptos de estilos de vida saludables, a nivel individual y colectivo, y construcción de habilidades para una sana convivencia pacífica, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica

2. Entornos saludables: Acondicionamiento de los recursos estructurales y ambientales de la institución para la generación de entornos de aprendizaje propicios para una adecuada interacción entre educandos y sus diferentes ámbitos de desenvolvimiento que el desarrollo libre de la personalidad, las relaciones armónicas y el cuidado de sus entornos vitales.

3. El PEI: Un enfoque de desarrollo humano e institucional que prioriza la flexibilidad y la participación activa de todos los miembros de la comunidad educativa se centra en la mejora continua de la calidad de vida. Al integrar intenciones y acciones que reflejan las necesidades y aspiraciones de cada persona, se crea un entorno inclusivo donde todos pueden contribuir y sentirse valorados. Este proceso no solo fortalece el vínculo comunitario, sino que también promueve un aprendizaje más relevante y significativo para todos.

4. Incorporación reflexiva de las TIC: Como herramientas mediáticas para el aprendizaje, que aseguran la creación de entornos interactivos en línea, ideales para la adquisición y apropiación de conocimientos a través de múltiples formatos. Esto permite no solo la expresión personal, sino también la conexión con otros actores y diversas experiencias pedagógicas.

5. Prevención en salud: en coordinación interinstitucional con la Secretaría Municipal de salud, universidades, se contemplan acciones preventivas en torno a las 'problemáticas de salud de mayor frecuencia en la comunidad educativa.

A través de la implementación de este proyecto, el Colegio Integrado Institución Educativa Francisco José de Caldas asume con compromiso el desafío de desarrollar una acción pedagógica enfocada en el mejoramiento y la preservación de la calidad de vida de los niños, niñas y jóvenes, quienes son la razón de ser de la institución. Este esfuerzo se centra en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables, alineados con los lineamientos generales establecidos por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación, los cuales han sido adoptados por la Alcaldía Municipal de Tibú, Norte de Santander. Además, se busca crear un ambiente educativo que no solo fomente el bienestar físico, sino también el emocional y social, promoviendo así una cultura integral que valore la salud y el desarrollo sostenible. A través de actividades participativas y programas formativos, se espera empoderar a los estudiantes para que tomen decisiones informadas sobre su salud y formación.

ANTECEDENTES

En muchos países, los ministerios de Salud y Educación han desarrollado políticas que promueven la salud integral en las escuelas. Estas políticas se enfocan en la prevención de enfermedades, la promoción de hábitos saludables y el desarrollo de competencias para una vida activa.

La comunidad internacional, junto con las autoridades territoriales de Colombia, ha adoptado con entusiasmo la Estrategia de Escuelas Saludables como una alternativa de alto potencial para abordar de manera intersectorial los problemas educativos relacionados con la salud que afectan a los estudiantes. Esta estrategia se presenta como una herramienta clave para mejorar no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar integral de los escolares.

Desde la década de los años 90, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) comenzó a promover la iniciativa de Escuelas Saludables en la región centroamericana. Con una visión integral y amplia, esta iniciativa busca fomentar la coordinación de esfuerzos entre diversos sectores—tanto públicos como privados—y alentar la participación activa de las organizaciones locales y de la ciudadanía. Su objetivo principal es impulsar el autocuidado y fortalecer la salud de la comunidad en general, poniendo un énfasis especial en el bienestar de niños y jóvenes. Además, esta estrategia no solo se limita a promover hábitos saludables dentro del ámbito escolar, sino que también integra aspectos como el acceso a una alimentación balanceada, el fomento de la actividad física y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Las Escuelas Saludables crean un entorno propicio para que los estudiantes aprendan sobre la importancia del cuidado personal y

comunitario, así como sobre prácticas sostenibles que beneficien al medio ambiente. Por otro lado, se han implementado programas complementarios que incluyen capacitaciones para docentes y padres de familia sobre temas de salud y nutrición, fortaleciendo así una red de apoyo que abarca todo el entorno del estudiante. Esto permite crear un ecosistema donde todos los involucrados comparten responsabilidades en la promoción de estilos de vida saludables.

La Estrategia de Escuelas Saludables representa un esfuerzo colectivo por transformar las escuelas en espacios seguros y saludables que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo no solo su bienestar físico, sino también su salud mental y emocional. Este enfoque holístico es esencial para formar generaciones más conscientes y comprometidas con su salud y su entorno.

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

La promoción de la salud en la Institución, forma parte de una visión integral del ser humano, que considera a las personas, especialmente a los niños y adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social. Hablar de salud no se limita a la ausencia de enfermedad física o mental; también implica la presencia de un entorno interpersonal, afectivo y auto afirmativo adecuado. Por lo tanto, la salud como bienestar general integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enraizado en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse de manera constructiva. Cuando se menciona la educación para la salud, se involucran las diferentes dimensiones de la formación del ser humano, articulándose transversalmente con las diversas áreas del currículo. Así, la

educación para la salud se convierte en un elemento globalizador e interdisciplinar dentro del sistema educativo.

Para promover una buena salud y prevenir futuras enfermedades, es fundamental educar a nuestros niños y jóvenes sobre hábitos alimenticios adecuados, autocuidados higiénicos, manejo de emociones y sentimientos, así como el uso saludable del tiempo libre. Esto garantizará niveles óptimos de salud y ayudará en la prevención de enfermedades.

Lograr conductas que favorezcan la salud requiere una serie de actividades que faciliten no solo el conocimiento sino también la práctica de hábitos alimenticios saludables, medidas profilácticas y relaciones adecuadas en su entorno socioambiental. La implementación de proyectos que busquen estos aprendizajes debe enfocarse en el cambio de actitudes y requiere un equipo interdisciplinario capacitado, comprometido e innovador que contextualice su labor pedagógica más allá de las disciplinas tradicionales.

La educación para la salud implica llevar a cabo actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa. Estas pueden incluir temas como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, fomento de la actividad física como estilo de vida saludable, así como prevención del suicidio y el abuso de sustancias.

La noción de estilos de vida saludables se deriva del concepto de promoción de la salud, definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre ella". En este

sentido, el estilo de vida saludable es la manera en que cada persona decide vivir; involucra elecciones cotidianas relacionadas con la alimentación, las actividades físicas practicadas, la calidad de las relaciones interpersonales y el manejo emocional frente a situaciones estresantes o presiones sociales. También abarca cómo se enfrentan los problemas que surgen en el día a día.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

CRONOGRAMA GENERAL DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		DIA	DESCRIPCION
CICLO	ACTIVIDAD		
Ciclo 1: preescolar	Sensibilización hábitos y estilos de vida saludable Carteleras informativas, Charla para la comunidad educativa	3 SESIONES, LUNES 15 PRIMARIA, MARTES 16 Y MIERCOLES 17	Se realizará con los niveles de primaria y bachillerato y sedes
Ciclo 2: 1,2 y 3	Compartir saludable	JUEVES 16 DE MAYO	Cada titular solicitara a los estudiantes fruta y sedes
Ciclo 3: 4 y 5	Rumba aeróbica musicalizada Estudiantes	MIERCOLES 12 JUNIO	Se realizará con los niveles de primaria y bachillerato y sedes (4 hora de clase)
Ciclo 4: 6, 7, 8 y 9	Sensibilización hábitos y estilos de vida saludable, compartir saludable, y rumba aeróbica	lunes 22 de julio	se realizará actividad física con los padres familia (horas de la tarde
Ciclo 5: 10 y 11	Creación de una cartelera informativa de lo "NO SALUDABLE"	MIERCOLES 18 de septiembre	Se realizará carteleras por grado donde se reflejen las consecuencias de llevar un estilo de vida "NO SALUDABLE"
Septiembre	bailo terapia y snacks saludable	miércoles 16 de octubre	se realizará a los docentes y administrativos
Octubre	competencia a partir de juegos tradicionales		Se realizará con los estudiantes de primaria