

	Institución Educativa Rural San José de Castro REPÚBLICA DE COLOMBIA Código DANE 254051000821 Decreto de Creación 001189 del 08 de septiembre de 2021 Resolución 007160 del 30 de septiembre del 2024 Corregimiento de Castro, municipio de Arboledas (N. S)	
---	--	---

PROYECTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



RESPONSABLE

ÁREA DE GESTIÓN COMUNITARIA

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
RURAL SAN JOSÉ DE CASTRO**

AÑO 2025

INTRODUCCION

Un estilo de Vida Saludable se define como *“Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”*.

Teniendo conocimiento que existen evidencias respecto al impacto de las intervenciones tempranas en la vida, se hace necesario desarrollar estrategias educativas en materia de salud y bienestar, ya que, se conoce que precozmente se adquieren los hábitos y conductas que perdurarán de por vida y que tendrán mucha influencia en la calidad de vida futura y en la aparición de trastornos físicos y mentales.

El ambiente escolar constituye un lugar estratégico donde, además de aumentar el potencial de aprendizaje de los estudiantes, se pueden coordinar, integrar e implementar intervenciones de promoción de la salud y búsquedas para mejorar las condiciones de vida de las personas.

La Institución Educativa y la familia es uno de los sistemas más poderosos para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos; de ahí la importancia de incorporar acciones de promoción de la salud, desde el momento en que los niños y niñas ingresan al sistema educativo hasta que terminan su educación formal, para lo cual es fundamental que se integre en este proceso al grupo familiar más cercano.

Se plantean algunas actividades a realizar en coordinación con otros sectores para que estudiantes, docentes, y comunidad contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten, desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables.

JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida en la actualidad constituyen un tema trascendental, porque a través de su conocimiento y aplicación permite incrementar la proactividad de los estudiantes y trabajadores en el campo de la salud.

Los estilos de vida ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades que se pueden prevenir. Por otro lado, hará más eficientes a las personas en su vida y actividades cotidianas.

Las prácticas de estilos de vida saludable requieren en gran medida, un cambio de actitud frente a los nuevos retos de la vida moderna.

En los comienzos de siglo ha tomado fuerza un movimiento mundial para la promoción de la salud escolar, considerando que las escuelas no deben ser solamente lugares de aprendizaje de la ciencia y la cultura, sino instancias promotoras de desarrollo saludable de niños y adolescentes, hechos que pueden aumentar el rendimiento de las inversiones que se hacen en educación, ya que está comprobado que la capacidad de aprendizaje de los niños está influenciada por sus condiciones de salud y estado nutricional.

Es importante inducir a los estudiantes en las formas de hacer ejercicio, de controlar y confeccionar su propia dieta y programa de actividad física; y cómo hacer mejor uso del tiempo libre. También es importante que se motive a los estudiantes a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de su contexto social y cultural y a examinar el modo en que están construidas socialmente nuestras ideas en lo que constituye a la salud y la condición física.

Actualmente existe una gran preocupación sobre los patrones de la actividad física por parte de los jóvenes. Debemos recordar que se trata de un periodo en el que se necesita aprender sobre algunas habilidades esenciales de la vida y adquirir una base sólida de conocimientos prácticos que influirá y facilitará el compromiso de una vida activa.

La práctica equivocada del ejercicio a una edad temprana, puede ser particularmente perjudicial. Pueden producirse daños a corto plazo en forma de lesiones por impacto o por esfuerzo; y que en forma gradual irán abocando a problemas crónicos que se manifestarán en las etapas posteriores de la vida.

En algunos casos los hábitos incorrectos en la actividad física durante la adolescencia, pueden crear problemas semejantes.

Por otra parte, una alimentación balanceada es fundamental para tener una vida saludable. Es importante saber que el consumo de todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas no va a generar alteraciones en el peso corporal y, por el contrario, va a mantener el organismo en óptimas condiciones de salud.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover y fomentar hábitos referentes a la salud, nutrición y estilos de vida saludable en la **Institución Educativa Rural San José de Castro**, para que sean adaptados a nivel de aprendizaje de los estudiantes, docentes y padres de familia, para su aplicación en la vida escolar, familiar y comunitaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ☐ Estimular entre los estudiantes el aprendizaje de nuevas formas de pensar, sentir y actuar, con miras a desarrollar estilos de vida saludables.
- ☐ Incorporar en los estudiantes conocimientos sobre salud bucodental e higiene personal.
- ☐ Fomentar la participación activa en las actividades a realizar, que motiven la incorporación de hábitos saludables.
- ☐ Reconocer la importancia de brindar esfuerzos para motivar en los estudiantes y en las familias el cambio de hábitos no saludables por hábitos saludables.

MARCO LEGAL

En Colombia a partir de la implementación de la Ley 100, la población escolar fue declarada como el núcleo a la cual deben dirigirse las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a través del Plan de Atención Básica (P.A.B) y el Plan Obligatorio de Salud (P.O.S).

DOCUMENTO	ACCIONES	RESPONSABLES
Convención internacional sobre los derechos del niño. Naciones Unidas, 20 de noviembre 1989	Su espíritu es transformar a niños y niñas en sujetos de una amplia gama de derechos y libertades, reconoce su dignidad como personas y, en consecuencia, el cumplimiento de sus derechos se hace obligatorio y lúdicamente exigible.	Naciones Unidas

Cumbre Mundial en favor de la infancia 1990	Los jefes de Estado suscribieron la Declaración mundial para la supervivencia, protección y desarrollo de los niños del mundo. Se plantearon obligaciones en los campos de salud, nutrición, protección, educación, agua potable y saneamiento básico.	Naciones Unidas
Plan Nacional de acción a favor de la infancia PAFI 1992	Se instituyó dentro del marco anterior y retomando el planteamiento de la convención Internacional de los Derechos del Niño y de la Cumbre Mundial a través de la infancia	
Pacto por la infancia	Contempla la elaboración con planes territoriales, con acciones en los ámbitos nacional, departamental y municipal con el propósito de comprometer a las instituciones y a los diferentes sectores con la supervivencia, desarrollo, protección y participación de los niños, niñas y adolescentes.	
LEY 100 de 1993	Se crea el sistema general de seguridad social en salud. Se presta a través del plan de beneficios constituidos por PAB, POS y eventos catastróficos accidentes de tránsito	Sector salud
Ley general de educación. Ley 115 de 1994	Reglamenta la estructuración de los PEI, derroteros de obligatorio cumplimiento donde se articulan intereses de los diferentes actores de la comunidad educativa.	Sector educación
Decreto 1860 de 1994 Reglamentario del PEI	Reglamentario del PEI, el cual se constituye en espacio para la reflexión y concentración acerca de los problemas que afectan a la comunidad educativa. Los componentes de promoción de estilos de vida y ambientes saludables pueden incorporarse dentro de este, a través de los proyectos pedagógicos de salud.	Sector educación
Resolución 3997 de 1996 Reglamento POS	Reglamentación del POS (accione de promoción y promoción a nivel individual, familiar o grupal y que deben ser prestados obligatoriamente por las EPS, ARS e IPS)	EPS, ARS e IPS públicas
	En ella se establecen las reglas generales para la organización y el funcionamiento del servicio Social	

Resolución 4210 de 1996 Servicio social estudiantil obligatorio	Estudiantil Obligatorio; en el numeral 4,4 establece que el servicio social atenderá prioritariamente las necesidades educativas, culturales y sociales y de aprovechamiento del tiempo libre identificadas en la comunidad del área de influencia del establecimiento educativo, tales como la prevención y promoción de la salud.	Sector educación
Municipios saludables por la paz	Coherente con la política de descentralización. Su propósito es mejorar el nivel de salud y bienestar de la población y reducir la violencia.	Sector salud

MARCO CONCEPTUAL

La Salud es fruto que se nutre de muchos factores: la familia, el medio ambiente, la escuela. No hay duda que la educación es un arma valiosa para protegerse de determinadas enfermedades, estimular los buenos hábitos y luchar para modificar los estilos de vida perjudiciales.

Siendo la infancia el momento donde se adoptan los patrones de vida que van a guiar la mayoría de las conductas de los adolescentes y adultos, futuros padres y madres, proponemos introducir lineamientos sobre cuidados de la salud, para ser vividos en la cotidianidad de los niños.

El objetivo principal de incentivar los hábitos de vida saludable es que los estudiantes y la comunidad educativa en general gocen de un buen estado de salud física, mental y social, en un ambiente de bienestar institucional, comunitario y ambiental.

Escuelas y Colegios saludables

En Colombia la Estrategia Escuelas Promotoras de la Salud se adoptó con el nombre de “Escuela Saludable” y fue acogida en 1997 por el Ministerio de Salud, ahora de la Protección Social, para liderarla en el nivel nacional. A comienzos de 1999, los Ministerios de Salud y Educación Nacional, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, y la OPS/OMS, luego de un acuerdo, firman y publican los lineamientos nacionales para el desarrollo de la estrategia, con el título de “Escuela Saludable, la Alegría de Vivir en Paz”.

El documento contiene el perfil del escolar colombiano, los retos para el nuevo milenio, la conceptualización, componentes, metas e indicadores de la estrategia, el plan operativo, las responsabilidades de cada sector y el marco legal que la sustenta. Estos lineamientos convierten a Colombia en el primer país de la Región de las Américas en tener una Política Pública para el desarrollo de la Estrategia de Escuela Saludable.

Se concibe como una estrategia de promoción de la salud en el entorno escolar que busca el bienestar de las comunidades educativas y el fomento de una cultura de la salud, que potencie las

dimensiones del desarrollo humano integral, a través de la articulación y coordinación de acciones enmarcadas en apuestas políticas de la salud pública, la intervención psicosocial, la educación para la salud, la participación y la reorientación de servicios en salud.

Educación para la salud

Propiciar en las comunidades educativas una cultura del autocuidado y cuidado del entorno escolar, a través de la implementación de un enfoque de educación para la salud y desarrollo de habilidades para la vida.

INTERVENCIONES AMBIENTE FÍSICO Y PSICOSOCIAL

FÍSICO:

Promover en las Instituciones Educativas los hábitos higiénicos y el conocimiento de los riesgos ambientales como el manejo de residuos sólidos, la calidad del agua, las aguas residuales, la presencia de vectores y roedores, los problemas de contaminación que afectan la salud de la comunidad educativa.

PSICOSOCIAL:

Fomentar el desarrollo de las actitudes, habilidades, competencias y oportunidades necesarias para cultivar buenas relaciones interpersonales, la comunicación asertiva y el manejo de conflictos, tensiones y estrés en todos los miembros de la comunidad educativa.

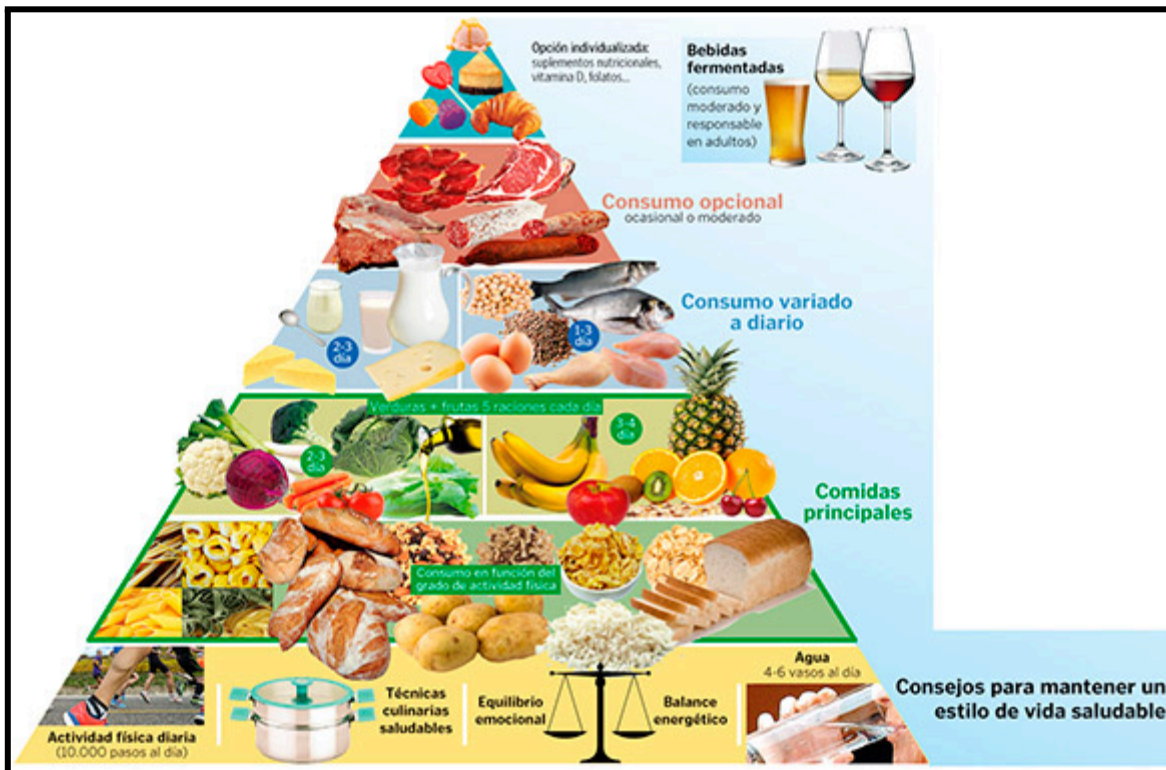
ALIMENTACIÓN:

Entre el nacimiento y los 2 años, se produce el período de mayor velocidad de crecimiento y de gran necesidad. Después de este período, el crecimiento se hace más lento y se acelera nuevamente con el inicio de la pubertad que representa el paso a la adolescencia, al mismo tiempo se produce un incremento de la actividad física. Luego en la edad adulta, el individuo necesita alimentarse para mantener el organismo en buenas condiciones de salud.

¿Qué es la Pirámide Alimentaria?

Es la forma en que se agrupan y clasifican los alimentos. Indica la proporcionalidad en que se deben consumir los distintos grupos de alimentos, por lo tanto, debe considerar:

- ❖ Una mayor proporción del consumo de alimentos que están en la base de la Pirámide y una menor proporción de aquellos alimentos que se encuentran en la punta de la Pirámide.
- ❖ La satisfacción de las necesidades nutricionales implica que se han de consumir diariamente alimentos de cada nivel de la Pirámide.
- ❖ De cada nivel se debe elegir entre la variedad de alimentos que conforman cada grupo, de acuerdo a los hábitos y recursos económicos.



Tener presente en la institución

Es importante crear ambientes acogedores para los niños al momento de las comidas. Es recomendable la participación de los padres en este espacio, colaborando en la ornamentación del lugar como también en reforzar conductas o hábitos positivos.

Un gran desafío en este sentido, es lograr que los niños adquieran hábitos alimenticios saludables, que aprendan a comer diferentes tipos de alimentos, en especial verduras y frutas, y a identificar aquellos saludables de los no saludables y, a preferir los primeros. El trabajo con los padres es fundamental, a fin de ser coherentes y efectivos en el aprendizaje que deseamos instalar en torno a la alimentación.

ACTIVIDAD FÍSICA

La importancia de la actividad física en esta etapa de la vida, es fundamental posibilitando que los niños puedan:

- ✓ Crecer sanos.
- ✓ Tener huesos y músculos más fuertes.
- ✓ Gastar energía.
- ✓ Desarrollar más control y confianza con el propio cuerpo y así ser más hábiles.
- ✓ Compartir y hacer más amigos.
- ✓ Incorporar el hábito de la actividad física como parte de las actividades cotidianas.
- ✓ Sentirse a gusto consigo mismo y con los demás.
- ✓ Hacer en forma regular actividades de relajación que entregarán mayor capacidad de concentración.

FACTORES PROTECTORES SOCIALES

“Son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de las personas o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables”.

Los factores protectores externos son condiciones del medio familiar y social que reducen la probabilidad de daño de las personas como, por ejemplo, la integración social y laboral, familia, escuela, comunidad, etc.

Los factores protectores internos, son los atributos de la propia persona que ayudan a su salud física y mental, como lo son, por ejemplo: autoestima, empatía, autoconfianza, humor, aptitudes deportivas.

El desarrollo personal que promueve la escuela a través del clima social que propicia y el bienestar social que proporcionan las redes sociales tejidas en torno a la familia, son dos aspectos muy importantes como factores protectores del desarrollo de los niños que aportan dos instituciones fundamentales en la vida de estos como son la familia y la escuela.

MEDIO AMBIENTE

El medio ambiente es el lugar donde habitamos, el medio donde vivimos, por lo tanto, debemos cuidarlo de tal manera que su desarrollo no represente un riesgo ecológico. El tema del medio ambiente debe ser incorporado a las prácticas pedagógicas para contribuir a la formación de la conciencia ambiental en los estudiantes favoreciendo actitudes de conservación, reutilización, aprovechamiento y valoración de los recursos naturales del entorno, formando en este sentido a personas capaces de intervenir el medio y buscar soluciones a problemas concretos, respetando y protegiendo los ecosistemas.

PROPUESTA CURRICULAR

GRADOS	EJES TEMÁTICOS
PREESCOLAR	Así soy yo, identidad, me quiero, me respeto, los juegos favoritos, alimentación en niños de 2 a 6 años.
PRIMERO	Las vacunas, alimentación en niños de 6 a 12 años, lonchera saludable, como cuidar mi cuerpo.
SEGUNDO	Depresión infantil, grupos de alimentos, concepto de nutrición y alimentación.
TERCERO	Deberes y derechos de los niños, la dentición y sus etapas, conocimiento de mi cuerpo, enfermedades generadas por la inadecuada nutrición.
CUARTO	Afecto y valoración, visita al odontólogo y recomendaciones sobre la higiene y nutrición en el ciclo vital.
QUINTO	Expreso mi amor a mis seres queridos, infancia temprana y características, realización de la huerta escolar, clasificación de los dientes y cuidado de los mismos.
SEXTO	Trastornos alimenticios: obesidad y anorexia, ejercicios aeróbicos y físicos, menús saludables, embarazos en adolescentes.
SÉPTIMO	Deberes y derechos de los jóvenes, alimentos con vitaminas e higiene, características propias de la juventud, infecciones respiratorias agudas.
OCTAVO	Adolescencia y género, enfermedades bucales, prevención de la tuberculosis, mi cuerpo va a cambiar.
NOVENO	Solución de conflictos, salud y sexualidad, servicios de salud amigable, prevención del abuso sexual.
DÉCIMO	Liderazgo e importancia del cuerpo en la adolescencia, como se transmite el VIH/SIDA, mitos sobre la tuberculosis.
UNDÉCIMO	Embarazos en adolescentes, prevención y promoción de la educación sexual y reproductiva, contagio de la lepra, juego y deporte.

DESEMPEÑOS SEGÚN LOS GRADOS

GRADO PREESCOLAR

- Fortalece la identidad a partir de la lectura de cuentos, expresando verbalmente sus características físicas.
- Expresa emociones y sentimientos a través de la dramatización y el dibujo.
- Aprende a identificar sus cualidades personales.
- Aprende la importancia del consumo de frutas y verduras.

GRADO PRIMERO

- Reconoce la importancia de las vacunas como mecanismo para conservar la salud y prevenir enfermedades.

- Reconoce las pautas de una buena alimentación y hábitos saludables.
- Aprende a cuidar su cuerpo y pone en práctica cuidados para mantenerlo sano y protegido.

GRADO SEGUNDO

- Reflexiona sobre la importancia de encontrar el sentido a la vida.
- Identifica los beneficios de alimentarse sanamente.
- Adquiere conocimientos sobre nutrición y alimentación balanceada.

GRADO TERCERO

- Refuerza conocimientos sobre nutrición y alimentación balanceada.
- Identifica las clases de dientes y sus funciones.
- Reconoce sus derechos y deberes.
- Aprende la importancia que conocer y querer su cuerpo.

GRADO CUARTO

- Mejora la autoestima a través del desarrollo de una imagen positiva de sí mismo.
- Aprende la importancia de la visita al odontólogo y de una adecuada higiene oral.
- Conoce su cuerpo, autocuidado y síntomas de la lepra.
- Se concientiza sobre los buenos hábitos y estilos de vida saludables.

GRADO QUINTO

- Reconoce la importancia del núcleo familiar, su amor y respeto.
- Elabora su propio abono orgánico para uso en la huerta escolar y su casa.
- Aprende como realizar una adecuada higiene oral y la importancia de una sonrisa saludable.
- Reconoce prácticas claves para su crecimiento y desarrollo.

GRADO SEXTO

- Identifica síntomas y características de los trastornos alimenticios.
- Analiza el valor nutricional del menú en la etapa de su vida.
- Reconoce la importancia de la actividad física como complemento de los estilos de vida saludable.
- Analiza las consecuencias del embarazo en adolescencia.

GRADO SÉPTIMO

- Reconoce sus deberes y derechos como integrantes de la sociedad.
- Analiza el valor nutricional del menú convencional.
- Reconoce las prácticas de higiene en cuanto a elaboración y/o preparación de alimentos se refiere.
- Identifica los cambios propios de la etapa por la cual atraviesa.

GRADO OCTAVO

- Valora la importancia de la identidad.
- Representa, por medio de expresiones artísticas, los diferentes conceptos de la tuberculosis.
- Reconoce los cambios propios de su edad.
- Reconoce los signos de alarma de una higiene bucal incorrecta.

GRADO NOVENO

- Conoce las técnicas de resolución de conflictos.
- Favorece el apoyo del grupo ante los conflictos.
- Analiza el proyecto de su vida, reflexionando sobre la necesidad de ejercer la sexualidad sin presiones y de manera responsable.
- Reconocimiento de una situación de abuso sexual mediante una lectura lúdica.

GRADO DÉCIMO

- Reconoce y construye el concepto de adolescencia.
- Actualiza los conocimientos sobre el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de la inmunodeficiencia adquirida (SIDA).
- Representa creativamente los diferentes mitos y verdades de la tuberculosis como herramienta pedagógica que permita fortalecer lo aprendido.

GRADO UNDÉCIMO

- Reconoce los cambios en la vida personal frente a un embarazo.
- Aprende a reconocer los mitos y tabúes de los métodos de planificación familiar, para reemplazarlos por información científica y clara.
- Reconoce como prevenir el contagio de la lepra y su sintomatología característica.
- Reconoce la diferencia entre juego y la práctica de un deporte.

METODOLOGIA

Estrategias para el trabajo pedagógico:

Alimentación:

- Organizar el complemento alimenticio escolar.
- Promover el consumo de harinas y galletas nutritivas.
- Huertas: escolar y familiar para incentivar el consumo de frutas y verduras frescas.
- Enseñar formas de conservación de los alimentos.
- Plan de lavado constante de manos utilizando agua y jabón.

Actividad física:

El desarrollo de la actividad física en los estudiantes desde los primeros años, está centrado en lo lúdico, a partir de lo cual se puede favorecer la estimulación de movimientos, ejercicios y actividades de diferente tipo como:

- Juegos en que tenga que moverse y desplazarse de un lado para otro: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, elevar una cometa.
- Juegos en que tengan que utilizar cosas y objetos para lanzar, patear, rodar, atrapar, apretar, etc.
- Juegos en los que pueda bailar.
- Juegos que le den la posibilidad de sentir diferentes pesos, texturas, colores y formas de los objetos.
- Experimentar nuevas formas de movimiento y equilibrio.

Factores protectores sociales:

- Explorar, curiosear y conocer el mundo que los rodea, por sus propios medios.
- Comunicación interpersonal y habilidades sociales positivas.
- Reconocer, comunicar y expresar sentimientos y emociones.
- Establecer y mantener vínculos afectivos tanto con adultos como con sus padres.
- Resolver conflictos de manera respetuosa.
- Promover la necesidad de autocuidado (droga, alcohol, sedentarismo, alimentación inadecuada, exceso de televisión y juegos electrónicos, consumismo, etc.)
- Dedicar tiempo libre a actividades recreativas/deportivas y artísticas.
- Percibir y elaborar situaciones críticas y problemáticas que están viviendo en su entorno familiar o escolar.

Medio ambiente:

- Implementar una huerta en la casa (usar como abono las cáscaras de frutas, hortalizas y otros desechos orgánicos disponibles).
- Realizar el proyecto de reciclaje de papel en todas las sedes (recolectar cuadernos usados, diversos tipos de papel).
- Revisar las fugas de agua en las llaves, investigar para qué sirve el agua, inventar un cuento de “un país sin agua” ¿qué pasaría?
- Desarrollar dramatización, lecturas de cuentos, sesiones de debate entre otras iniciativas, respecto a la importancia de tomar agua limpia.
- Participar y promover con todos los niños, niñas, jóvenes y adolescentes jornadas de reforestación, el “Día del Medio Ambiente”, festividad de San José, etc.
- Organizarse para mantener y usar adecuadamente los servicios sanitarios.
- Ponerse de acuerdo para establecer y dar a conocer las normas del Pacto para el empleo, uso y mantenimiento de los servicios sanitarios.
- Velar por el cuidado de las plantas y la decoración, útiles para el aprendizaje que podrían ser parte de los cambios.
- Plantear la posibilidad que cada grado o grupo de niños adopten una planta para su cuidado.

BIBLIOGRAFÍA

MANUAL GUÍA PARA EL DOCENTE DE LA POLÍTICA DEPARTAMENTAL, MÓDULO DE INFANCIA; Instituto Departamental de Salud de Norte de Santander; Cátedra de salud pública; primera edición; Cúcuta, Norte de Santander; febrero de 2011

MANUAL GUÍA PARA EL DOCENTE DE LA POLÍTICA DEPARTAMENTAL, MÓDULO DE ADOLESCENCIA; Instituto Departamental de Salud de Norte de Santander; Cátedra de salud pública; primera edición; Cúcuta, Norte de Santander; febrero de 2011

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE C.E.R. SAN MIGUEL, PAMPLONA, AÑO 2020.

<http://www.col.ops-oms.org/publicaciones/lineamientos.pdf> (17 de abril de 2015)

http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/estilos_vid_a_saludable.pdf (20 de abril de 2015)

http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=413:escuela-saludable-la-alegria-de-vivir-en-paz&Itemid=361 (25 de marzo de 2015)