

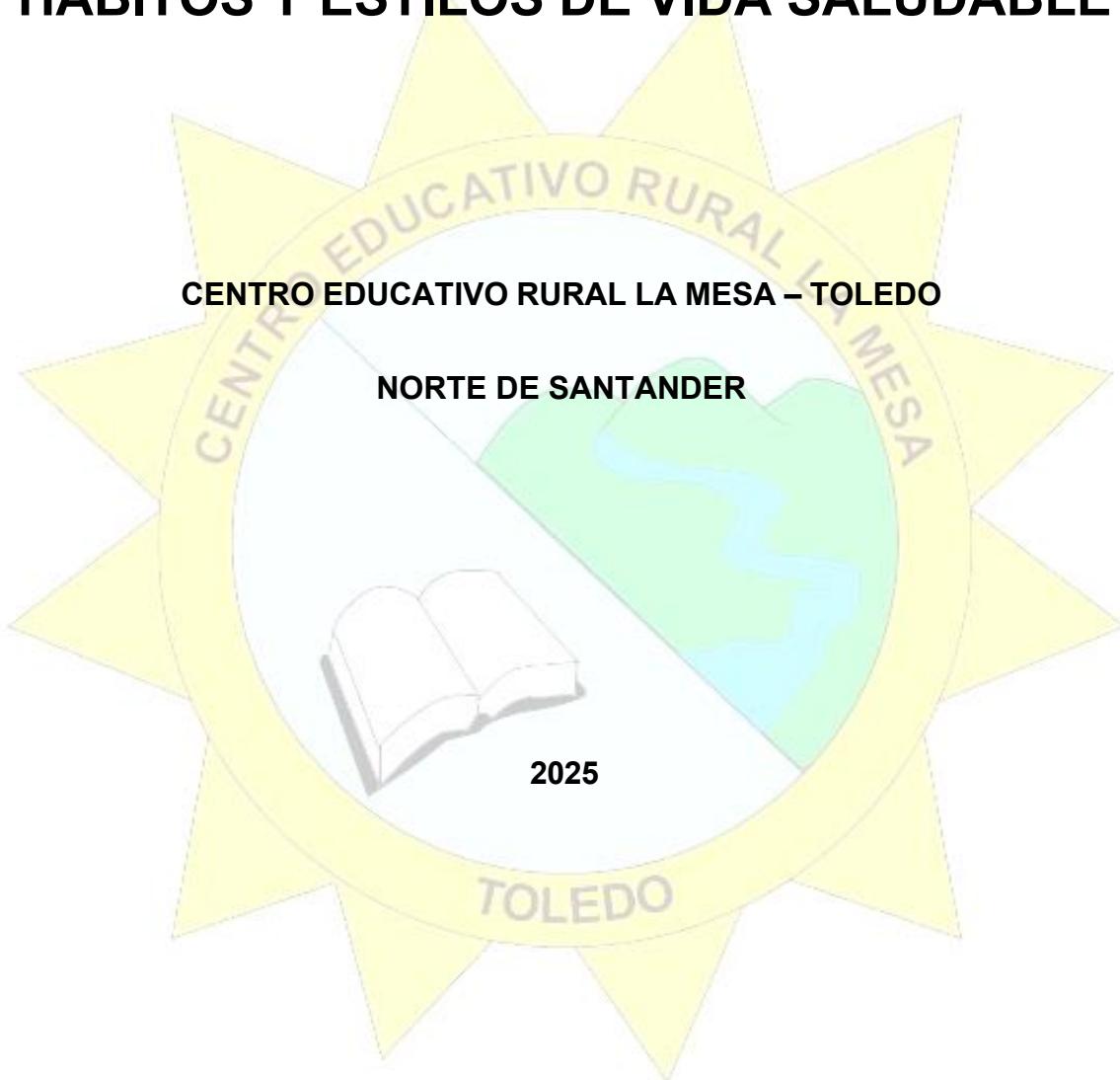


REPÚBLICA DE COLOMBIA
NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE TOLEDO
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MESA
Aprobación Res 00008953 del 31 octubre de 2024
DANE: 254820000279
NIT 900.055.809-2



PROYECTO TRANSVERSAL “SOMOS IGUALES SOMOS DIFERENTES”

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE





INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y la Protección Social, promovieron los (PPEVS) Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos en el país en forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición, Actividad Física, Higiene oral, entre otros, fortaleciendo la Escuela Saludable para el bienestar de los integrantes de la Comunidad Educativa.

El proyecto “Somos iguales, somos diferentes” se proyecta como un eje transversal en el plan de estudios del Centro Educativo Rural La Mesa, por lo tanto en sus lineamientos de trabajo curricular desarrolla acciones que fortalecen la formación en hábitos y estilos de vida saludable en el contexto educativo, ya que a través de su conocimiento y aplicación se incrementa la conciencia en los estudiantes y en la comunidad en general sobre la importancia de adquirir buenos hábitos y para esto se requiere en gran medida, un cambio de actitud frente a los nuevos retos de la vida moderna, ya que los estilos de vida saludables ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades que se pueden prevenir. Por otro lado, hará más eficientes a las personas en su vida general.

El Centro Educativo Rural La Mesa del Municipio de Toledo cuenta con el Programa de Alimentación Escolar PAE apoyado por el Gobierno Nacional donde se entrega al estudiante un almuerzo balanceado, de esta manera el CER constituye una convergencia de apoyo bilateral entre los docentes, estudiantes y población en general trabajando por un bienestar común.

JUSTIFICACIÓN

La formación y la buena utilización de los estilos de vida saludables, es una actitud positiva del individuo hacia la vida, en desarrollo de actividades que predominan en el paso del tiempo y que le permiten lograr un equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida. Dicha formación, integra el cuerpo, las emociones y la capacidad mental de autorregulación, y tiene la intención de ampliar la capacidad del ser humano para tener una relación más saludable consigo mismo, con el otro y con el medio. Los hábitos y estilos de vida saludable son un factor esencial en la vida moderna, es un



medio para mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual.

El proyecto transversal “Somos iguales, somos diferentes” que desarrolla el C.E.R. La Mesa del municipio de Toledo, es un compilado de las diferentes temáticas que abarcan las dimensiones del ser humano en el ámbito social, cultural, ambiental, político y en este caso, su formación personal a partir de la adquisición de hábitos de autocuidado y estilos de vida saludable, tales como la alimentación, la práctica de deportes y las actividades recreativas que contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. Así como la recreación vigorosa que se efectúa al aire libre y las pausas activas, donde se hace uso de la capacidad física, como medio notable para el mantenimiento de cuerpos saludables y contribuir al desarrollo integral de estudiantes y personal de la comunidad educativa.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Fortalecer los estilos de vida saludable en los miembros de la comunidad del Centro Educativo Rural La Mesa en cuanto a la alimentación, actividad física y prácticas de higiene.

Objetivos Específicos

- Retroalimentar las capacidades adecuadas en los actores de la comunidad educativa para la práctica de la alimentación saludable, actividad física y prácticas de higiene.
- Valorar nuestra cultura alimenticia y tradicional como fuente de salud y bienestar.
- Promover la adquisición de conocimientos para que permita a los estudiantes y docentes analizar las ventajas que conlleva a tener una alimentación sana.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico para una vida saludable.
- Promover el gusto por realizar ejercicios físicos como actividades de juego.
- Promover las pausas activas durante la jornada educativa, mejorando el aprendizaje y enseñanza en el aula de clase.



DIAGNÓSTICO

El proyecto transversal “Somos iguales, somos diferentes” se desarrolla en un entorno rural disperso, específicamente en el Centro Educativo Rural La Mesa, ubicado en el corregimiento de Samoré, municipio de Toledo. Esta institución acoge a una población estudiantil diversa, conformada por niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 15 años, pertenecientes a los niveles de preescolar, primaria y básica secundaria.

El C.E.R. La Mesa tiene como misión la formación de personas íntegras, mediante el desarrollo de procesos humanísticos y académicos en ambientes flexibles que promuevan la inclusión y la diversidad cultural. Desde esta perspectiva, se busca respetar la individualidad y las diferencias de cada uno de los miembros de la comunidad educativa, favoreciendo procesos de socialización y participación democrática en el ámbito del aprendizaje.

La implementación de proyectos relacionados con hábitos de higiene y estilos de vida saludables en contextos rurales enfrenta una serie de **desafíos estructurales, culturales y pedagógicos**, los cuales deben ser identificados y analizados para garantizar una intervención educativa efectiva y pertinente.

En las veredas aledañas al Centro Educativo, las condiciones socioeconómicas y de infraestructura limitan el acceso a servicios básicos como agua potable, saneamiento adecuado, electricidad continua y centros de salud cercanos. Estas limitaciones dificultan la práctica regular de hábitos de higiene, como el lavado de manos, el aseo personal diario o la correcta manipulación de alimentos, no se cuenta con jabón para manos de manera constante en las sedes educativas, ni dotación de papel higiénico, ni puntos de acceso al agua, lo que compromete la promoción de buenas prácticas entre los estudiantes.

Además, en estas comunidades rurales, en donde se cuenta con población indígena, se establecen barreras culturales y de conciencia sobre la salud y algunos hábitos de higiene pueden estar influenciados por tradiciones, creencias o la falta de información actualizada sobre prevención de enfermedades. A pesar de la buena disposición de las familias, se observa en ocasiones un bajo nivel de conciencia en este tipo de población sobre la relación directa entre higiene, alimentación saludable y bienestar físico y mental. Esto hace necesario un proceso de sensibilización



comunitaria paralelo al trabajo escolar, donde se involucre a padres de familia y líderes locales.

Los docentes del centro educativo rural a menudo enfrentan limitaciones en términos de formación específica en salud escolar y acompañamiento profesional por parte del sistema de salud. Esto limita el desarrollo de estrategias pedagógicas innovadoras para enseñar sobre higiene, autocuidado y estilos de vida saludables de forma continua y contextualizada. A pesar de ello, los docentes demuestran compromiso y creatividad para abordar estos temas desde su quehacer educativo.

Las costumbres alimenticias en el medio rural están fuertemente ligadas a lo que se produce localmente. Aunque en muchos casos esto favorece el consumo de alimentos frescos, también puede haber un desconocimiento de la composición nutricional de los alimentos o prácticas como el consumo excesivo de sal, frituras, azúcares refinados o bebidas azucaradas.

A pesar de los retos, se ha identificado un **alto nivel de receptividad** por parte de estudiantes, docentes y padres de familia para participar en actividades relacionadas con la higiene y el autocuidado. Sin embargo, es necesario fortalecer la **articulación con actores externos** (como EPS, centros de salud, alcaldías, y organizaciones sociales) para apoyar con charlas, campañas, dotación y seguimiento a las actividades.

MARCO LEGAL

El fomento de hábitos y estilos de vida saludables en los entornos escolares está respaldado por un sólido marco legal en Colombia, el cual establece la responsabilidad del Estado, las instituciones educativas y la comunidad en general, en la promoción del bienestar físico, mental y social de niños, niñas y adolescentes.

Uno de los principales referentes es la **Ley 1355 de 2009**, por medio de la cual se reconoce la **obesidad como una enfermedad crónica de salud pública** y se establecen lineamientos para su prevención. Esta ley impulsa la creación de políticas y programas orientados a promover la actividad física, la alimentación saludable y otros estilos de vida que contribuyan a la salud integral de la población.



De forma complementaria, la **Ley 1804 de 2016**, conocida como la **Ley de Cero a Siempre**, establece el marco de acción para el desarrollo integral de la primera infancia. En ella se contempla el cuidado de la salud, la nutrición adecuada, el juego, la actividad física y el bienestar emocional como componentes fundamentales del desarrollo de los niños y niñas desde sus primeros años.

Por su parte, la **Ley 1098 de 2006** o **Código de Infancia y Adolescencia**, en su artículo 41, señala que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la educación para la salud, la cual debe ser impartida en las instituciones educativas, promoviendo el autocuidado, la alimentación equilibrada, la prevención de enfermedades y el desarrollo de conductas responsables en torno a la salud física y emocional.

Desde el ámbito educativo, el **Decreto 1860 de 1994**, que reglamenta la organización de la educación formal en Colombia, establece que el Proyecto Educativo Institucional (PEI) debe incorporar acciones pedagógicas que fortalezcan el desarrollo físico, psíquico y emocional de los estudiantes. En concordancia, el **Lineamiento Técnico de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía** y la implementación de la **Cátedra de la Paz (Ley 1732 de 2014)**, promueven el desarrollo de competencias ciudadanas que incluyen el respeto por el cuerpo, la salud mental y los entornos saludables.

En el **Decreto 1075 Decreto único de Educación**, sección 4 sobre el Proyecto Educativo Institucional, artículo 2.3.3.1.4.4. sobre el *Reglamento o manual de convivencia*, contempla en el numeral 1, que todo establecimiento educativo debe estipular las reglas de **higiene personal** y de salud pública que preserven el bienestar de la comunidad educativa, la conservación individual de la salud y la prevención frente al consumo de sustancias psicotrópicas, para lo cual se promueve la valoración de la buena presentación personal y el cuidado de la salud.

Asimismo, el **Plan Decenal de Salud Pública (PDSP) 2022-2031** promueve la consolidación de entornos escolares saludables como una de sus prioridades estratégicas. Este plan plantea la articulación intersectorial entre salud y educación para generar condiciones que favorezcan la vida saludable desde los primeros años, promoviendo el acceso a agua potable, alimentos nutritivos, actividad física regular, salud mental y prevención de riesgos.



En suma, el marco legal colombiano reconoce la escuela como un escenario clave para la promoción de estilos de vida saludables, considerando no solo la dimensión física, sino también la emocional, social y ambiental. Por tanto, las instituciones educativas tienen la obligación y la oportunidad de implementar estrategias pedagógicas, proyectos transversales y programas institucionales que formen estudiantes conscientes, responsables y comprometidos con su bienestar y el de su comunidad.

MARCO CONCEPTUAL

Los **hábitos y estilos de vida saludables** son el conjunto de comportamientos, prácticas y decisiones cotidianas que favorecen el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas. Estos hábitos incluyen aspectos como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el autocuidado, el descanso adecuado, la gestión de las emociones, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, el uso responsable del tiempo libre y la prevención de conductas de riesgo.

En el contexto escolar, promover estilos de vida saludables no solo tiene un impacto positivo en la salud de los estudiantes, sino también en su rendimiento académico, su desarrollo personal y su convivencia dentro del entorno educativo. La escuela, como espacio formativo integral, cumple un papel fundamental en la construcción de una cultura del cuidado de la vida y del cuerpo, en articulación con las familias, las instituciones de salud y la comunidad en general.

La formación de hábitos saludables debe abordarse desde una **perspectiva integral y transversal**, que atraviese todas las áreas del conocimiento, fomentando en los estudiantes competencias que les permitan tomar decisiones informadas, responsables y conscientes sobre su bienestar y el de los demás. Así mismo, debe contemplar los factores que influyen en el comportamiento, como el contexto social, cultural, económico y familiar, reconociendo que cada estudiante vive realidades distintas que impactan su estilo de vida.

Además, el enfoque de **entornos escolares saludables** implica no solo enseñar sobre hábitos, sino también crear condiciones físicas, sociales y emocionales



favorables para que los estudiantes puedan desarrollarlos. Esto incluye, por ejemplo, disponer de espacios adecuados para el deporte y la recreación, ofrecer alimentos nutritivos en los comedores escolares, promover relaciones respetuosas y libres de violencia, y brindar acompañamiento emocional y psicosocial.

El desarrollo de hábitos saludables desde edades tempranas tiene un efecto preventivo frente a enfermedades no transmisibles (como la obesidad, la diabetes, la hipertensión o problemas de salud mental), y contribuye a la formación de ciudadanos más conscientes de su autocuidado, su salud y la del entorno. Asimismo, fortalece valores como la responsabilidad, el respeto, la empatía y la solidaridad.

En conclusión, los hábitos y estilos de vida saludables deben entenderse como un eje central de la formación integral en los colegios. Más allá de una asignatura específica, se trata de un compromiso institucional y pedagógico que busca formar estudiantes autónomos, sanos, equilibrados y comprometidos con su propio bienestar y el de la sociedad.



TRANSVERSALIDAD (Plan de acción)

Eje Temático	Área	Competencia	Actividad Pedagógica	Fecha
Higiene personal	<p>Ciencias Naturales: Limpieza de manos para prevenir la adquisición de virus y enfermedades parasitarias. aseo diario del cuerpo.</p> <p>Ética: Que el niño y la niña amen su cuerpo para mantenerlo con un buen aseo personal.</p> <p>Ciencias Sociales: Derecho a la salud, El horario para seguir hábitos de higiene, normas de higiene.</p> <p>Artística: Dibujo del cuerpo humano, coloreado y decorado de implementos de aseo, carteleras y afiches que ayudan con la higiene de la sede educativa. Dibujo de la boca y sus dientes.</p> <p>Ética; La importancia del aseo personal en nuestra familia, Responsabilidad del cuidado de la</p>	<p>Reconoce la importancia de la higiene personal para el cuidado del cuerpo.</p> <p>Aplica prácticas básicas de higiene personal en su rutina diaria.</p>	<p>Taller práctico sobre lavado de manos, cuidado dental y limpieza corporal.</p> <p>0°-1°: Observar láminas y videos sobre ¿Cómo hacer un buen aseo personal en nuestro cuerpo? imágenes de la boca, Imágenes sobre las normas de higiene. Colorear utensilios de aseo personal y algunos hábitos.</p> <p>2°-3° ¿Qué es la higiene? ¿Cuántos dientes tienen los seres humanos?, Videos sobre presentación personal.</p> <p>4°-5° ¿Qué enfermedades se pueden prevenir con el lavado de manos y el aseo corporal?. Clases de dientes que tenemos los seres humanos.?</p>	<p>Dia del lavado de manos el 15 de octubre</p> <p>día mundial de la salud bucal el 20 de Marzo.</p>



Eje Temático	Área	Competencia	Actividad Pedagógica	Fecha
	higiene. Valoración y cuidado de nuestro cuerpo. Autoestima. LENGUAJE: Utiliza la Descripción, aprende Poemas, rondas, canciones sobre hábitos de higiene.		6°-7° ¿Enfermedades que se pueden prevenir con el lavado de los dientes? 8° y 9° higiene en la pubertad. Creación de afiches, carteleras para crear conciencia	
Higiene alimentaria	LENGUAJE: texto informativo sobre la alimentación CIENCIAS NATURALES: Clases de alimentos, pirámide nutricional ÉTICA: Cuidados que debo tener en la alimentación ARTÍSTICA: construcción y coloreado de los alimentos Ciencias sociales: Derecho a la alimentación, la agricultura como trabajo del campo. Ética y valores: Valorar las personas que cultivan	Identifica hábitos alimentarios saludables y normas básicas de higiene en la alimentación. Muestra conocimientos sobre prácticas seguras al manipular y consumir alimentos.	Elaboración de una cartelera sobre alimentos limpios y saludables. 0° y 1° colorear las frutas y las verduras, y de personas produciendo. 2° y 3° ¿Qué son los alimentos? alimentos saludables y sus grupos, buenos hábitos de alimentación 4° y 5° La pirámide de la alimentación, dieta balanceada. ¿Qué beneficios se obtienen de las diferentes clases de alimentos. 6° y 7° Macronutrientes y micronutrientes y Analizar qué	Día Mundial de la Alimentación el 16 de octubre. Día Nacional de la Nutrición el 28 de mayo



Eje Temático	Área	Competencia	Actividad Pedagógica	Fecha
	Artística: Dibujos y sopa de letras.		enfermedades previenen los diferentes alimentos. 8° y 9°: Clasificar los alimentos según las clases que aportan en vitaminas y minerales. Analizar qué enfermedades se producen en la mala manipulación de alimentos.	
Entorno limpio y saludable	Ciencias naturales: la hidratación y el ejercicio Ciencias sociales: respeto mi cuerpo y el de los demás Artística: Expresión corporal a través del juego mi cuerpo. Edu. física: Practico deporte y pausas activas.	Comprende la importancia de mantener limpios los espacios comunes. Participa activamente en acciones para mantener el entorno escolar limpio.	Campaña escolar para la limpieza del aula y zonas comunes (reciclaje, basureros). Recordar el día del reciclaje 17 de mayo.	Dia del reciclaje el 17 de mayo
Higiene emocional y mental	Ética y Valores: La Autoestima. Español: Usa la redacción.	Reconoce la importancia del autocuidado emocional como parte de su bienestar.	Dinámica de emociones y reflexión sobre cómo sentirse bien consigo mismo y con los demás.	Dia mundial de la prevención del suicidio



Eje Temático	Área	Competencia	Actividad Pedagógica	Fecha
		Identifica emociones básicas y propone formas saludables de expresarlas. Fortalece su autoestima a través del reconocimiento del valor del autocuidado.	Redacción de un diario personal sobre rutinas saludables y emociones diarias.	11 de septiembre. Día de la salud mental 10 de octubre
Prevención de enfermedades	Educación Física: ejercicio para un Cuerpo sano Ciencias Sociales: Derecho a la SALUD. Ciencias Naturales: Los virus y las enfermedades Ética: que la familia de importancia a la atención médica.	Reconoce cómo los hábitos de higiene previenen enfermedades. Describe medidas básicas para prevenir enfermedades contagiosas.	Juego de roles sobre prevención (lavado de manos, uso de tapabocas, limpieza de heridas). 0° y 1°: Imagen de aplicación de vacuna, puesto de salud, jeringa. 2° y 3°: que es una vacuna y clases de vacunas. 4 y 5°: ¿qué enfermedades se evitan con las vacunas? 6° y 7°: analizar el carnet de vacunas. Conceptualizar cada vacuna.	Dia mundial de la salud 7 de abril.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE TOLEDO
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MESA
Aprobación Res 00008953 del 31 octubre de 2024
DANE: 254820000279
NIT 900.055.809-2



Eje Temático	Área	Competencia	Actividad Pedagógica	Fecha
			8° y 9°: estudio sobre virus, exposiciones, investigación sobre vacunas, para qué son, clases de enfermedades.	

