



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA



**EDUCACIÓN EN HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE  
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BRACITOS “PARA LA  
VIDA, ELIGE VIVIR SANO”**

**2025**

*“Educamos para la vida”*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

**PROYECTO DE EDUCACIÓN EN HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BRACITOS: "PARA LA VIDA,  
ELIGE VIVIR SANO"**



**INSTIRUCION EDUCATIVA RURAL BRACITOS**

**EL TARRA, NORTE DE SANTANDER**

**2025**

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



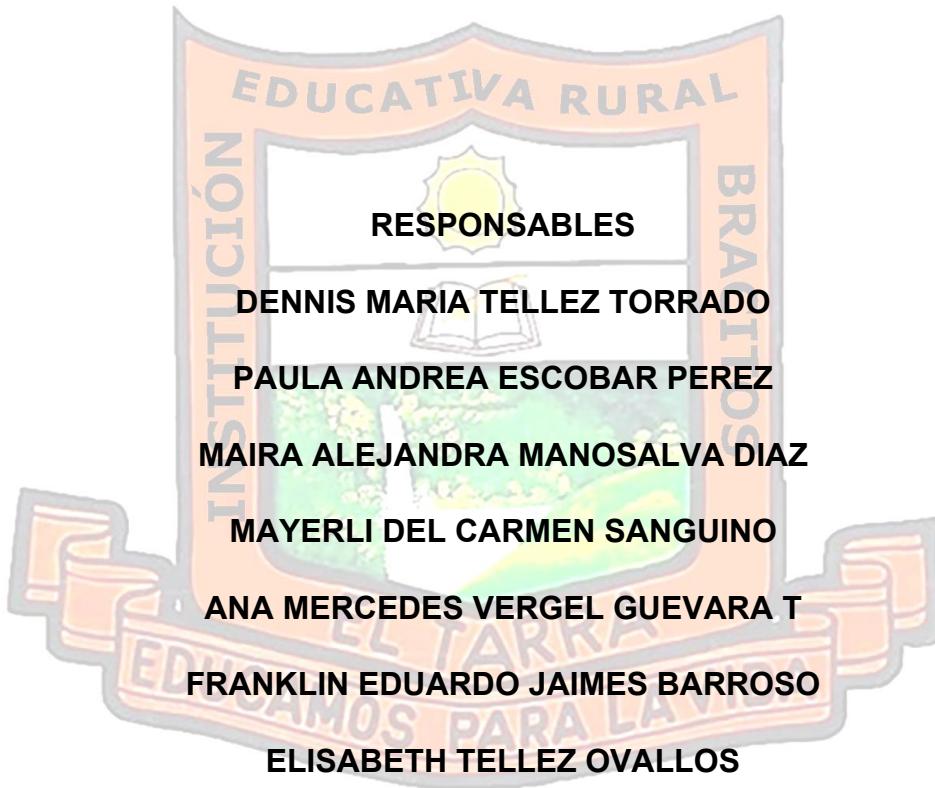
República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

**PROYECTO DE EDUCACIÓN EN HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BRACITOS: "PARA LA VIDA,  
ELIGE VIVIR SANO"**



**INSTITUCION EDUCATIVA RURAL BRACITOS  
EL TARRA, NORTE DE SANTANDER**

**2025**

*"Educamos para la vida"  
Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

## CONTENIDO

### INTRODUCCIÓN

#### 1. IDENTIFICACIÓN

##### 1.1 NOMBRE

##### 1.2 RESPONSABLES

#### 2. JUSTIFICACIÓN

#### 3. CARACTERIZACION Y LECTURA DEL CONTEXTO

#### 4. PRIORIZACION DE LAS SITUACIONES (PROBLEMÁTICA)

##### 4.1 LINEA BASE

##### 5. MARCO REFERENCIAL

###### 5.1 MARCO TEORICO

###### 5.2 MARCO CONCEPTUAL

###### 5.3 MARCO LEGAL

#### 6. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS Y PEDAGOGICAS-FORMATIVAS A IMPLEMENTAR

##### 6.1 LINEA DE ACCION: ACCIONES Y COMPETENCIAS.

##### 7. PROPUESTA PEDAGOGICA

###### 7.1 ENFOQUE PEDAGOGICO.

###### 7.2 METODOLOGÍAS PEDAGÓGICAS

#### 8. ACTORES Y PARTICIPACION

##### 8.1 ACTORES Y INTERDISCIPLINARIEDAD-INTERSECTORIALIDAD- INTERINSTITUCIONALIDAD.

#### 9. PLAN OPERATIVO DE ACCION (POA)

#### 10. EVALUACION DEL PROYECTO

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad”. También la define como: “Un concepto relacionado con el bienestar y la calidad de vida, que integra componentes biológicos, psicológicos y sociales”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Por su parte, Salud Pública, específicamente en la dimensión de vida saludable y condiciones no transmisibles, el componente de modos, condiciones y estilos de vida saludables se define como un conjunto de intervenciones poblacionales, colectivas e individuales, incluyentes y diferenciales, que buscan promover la creación de entornos cotidianos que propicien el bienestar de las personas, las familias y las comunidades.

Es así, que en el año 2009 surge El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable, como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos.

Los estilos de vida saludables hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas que son aprendidas del entorno, las cuales se convierten en hábitos y costumbres adquiridas a través de factores sociales, culturales, económicos,

*“Educamos para la vida”*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

políticos y psicológicos. Estos factores ejercen un efecto profundo en la salud del ser humano, quien mediante la resiliencia busca su propio bienestar.

A su vez, el concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los educandos, así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los estudiantes, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común - generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos, y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental.

Este proyecto cuenta con un objetivo claro, que es conseguir la creación de hábitos de vida saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación, el ejercicio físico y salud.

Utilizando unas actividades sencillas e integradoras a desarrollar en toda la etapa de Educación Primaria, Media y Secundaria, creando en los estudiantes habilidades y actitudes 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. En nuestro proyecto, pretendemos concientizar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos.

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



## 2. JUSTIFICACION

El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños, niñas y jóvenes 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 a fomentar una mejor calidad de vida desde el punto de vista físico, mental y social.

Los estilos de vida saludables son importantes para mejorar la calidad de vida de la población, más aún cuando en el mundo entero y en el país se ha observado una tendencia de crecimiento de las enfermedades ocasionadas por el consumo de alimentos nocivos, el sedentarismo, las ITS, el embarazo precoz y factores asociados al estrés, de acuerdo a los reportes de los organismos nacionales e internacionales de la salud pública, ya que la sociedad actualmente ha convertido a las personas a llevar un ritmo de vida y a tener unos hábitos que desde temprana edad no son los más indicados, sumado a una dieta no saludable y a la no práctica de ningún tipo de actividad física.

Teniendo en cuenta la importancia de fomentar estrategias para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permitan la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos y políticas públicas establecidas por el Gobierno nacional y departamental cuyo propósito es incentivar en la comunidad educativa la práctica de estilos saludables para el mejoramiento de su calidad de vida, enfocados al bienestar integral, potenciando en el educando el desarrollo de actitudes en temas

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

relacionados con el bienestar físico, psíquico y social, como la alimentación y nutrición, la actividad física, la autoestima y la imagen corporal, los estereotipos sexistas y la discriminación, la higiene personal y postural, las lesiones, la prevención de consumo de sustancias nocivas, las habilidades afectivas y sociales, la convivencia y la inclusión.

### 3. CARACTERIZACION Y LECTURA DEL CONTEXTO

El proyecto va dirigido a: 529 estudiantes (de educación inicial, básica primaria y postprimaria, educación media) de la Institución Educativa Rural Bracitos, estos niños, niñas, jóvenes y adolescentes, son estudiantes activos, imaginativos y entusiasta. Aprenden aprendiendo de la realidad cercana y sienten gran curiosidad por el mundo que van descubriendo.

Experimentan un notable desarrollo: Psicomotor: dominan la motricidad final, el sentido de la lateralidad, su propio esquema corporal, entre otros. Cognitivamente todavía necesitan organizar su pensamiento a partir de la propia vivencia personal y social. Es un lenguaje, se esfuerzan por comunicarse con los iguales de forma verbal o gestual, socialmente se desenvuelven básicamente, pues ya disponen de hábitos, para la vida social, además de entender y respetar las normas de convivencia. Moralmente respetan las normas que los adultos le dan, pues confían en la autoridad y comprenden que los actos buenos se basan en buenas intenciones.

Del mismo modo se realizó un análisis dentro de la institución Educativa en cuanto a las dificultades que tienen la comunidad educativa en torno de los grandes



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

desequilibrios que reducen las posibilidades de calidad de vida en la gran mayoría de la población, se encuentra la siguiente situación:

- ❖ La Pobreza, el desempleo y las diferentes formas de violencia.
- ❖ Falta de sensibilidad y concientización hacia el cuidado del cuerpo, salud, alimentación, entre otros.
- ❖ Apatía de algunos miembros de la comunidad educativa por actividades deportivas, recreativas, artísticas y culturales.
- ❖ Insomnio y estrés.
- ❖ Dieta desbalanceada.
- ❖ Sedentarismo y ocio.
- ❖ Afición a la tecnología y a la televisión.
- ❖ Niños fuera de casa.
- ❖ Falta de un proyecto de vida.
- ❖ Falta de higiene personal.
- ❖ Contaminación ambiental, visual y auditiva.

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



#### 4. SITUACIONES PROBLEMÁTICA

1. Recursos limitados: La falta de recursos económicos y acceso a alimentos saludables, instalaciones deportivas o asesoramiento profesional puede dificultar la implementación de un estilo de vida saludable.
2. Falta de apoyo social: La falta de apoyo de familiares, amigos o colegas puede hacer que sea más difícil para los participantes mantener hábitos saludables a largo plazo.
3. Estrés y falta de tiempo: Las demandas laborales, familiares y personales pueden hacer que sea difícil para las personas priorizar el autocuidado y dedicar tiempo a actividades saludables

#### 5. PROBLEMÁTICA LINEA BASE

1. Recursos limitados: La falta de recursos económicos y acceso a alimentos saludables, instalaciones deportivas o asesoramiento profesional puede dificultar la implementación de un estilo de vida saludable.

En la línea base, se observa que las comunidades con recursos limitados, que se le dificultan a los individuos son poder tener una economía estable para poder obtener ingredientes frescos y nutritivos para sus comidas. Además, las instalaciones deportivas, como gimnasios o parques equipados, pueden ser inaccesibles o poco seguras, lo que limita las oportunidades de ejercicio físico.

Por otro lado, el acceso a profesionales de la salud, como dietistas o entrenadores personales, puede ser costoso o simplemente no estar disponible en algunas áreas, lo que deja a las personas sin la orientación y el apoyo necesarios para adoptar hábitos saludables de manera efectiva. La falta de acceso a estos recursos puede crear barreras significativas para la implementación de un estilo de vida saludable, lo que dificulta que las personas logren y mantengan un bienestar óptimo.

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*

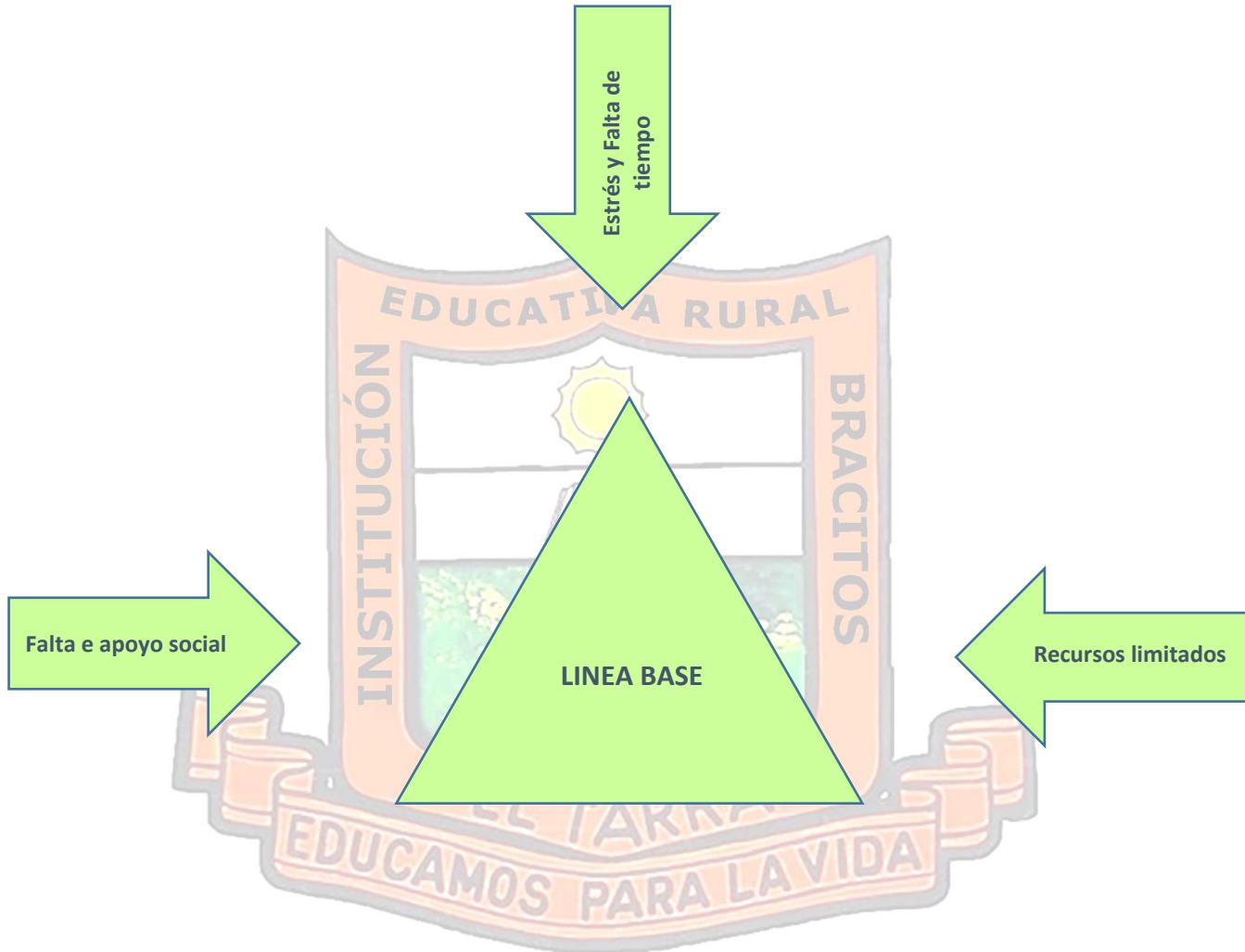


República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA



*"Educamos para la vida"*  
Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra



## 5. MARCO REFERENCIAL

### 5.1 MARCO TEORICO

El marco teórico que establece este proyecto le brinda al lector una idea mucho más clara acerca del tema, ya que se toma como punto de referencia una temática relacionada con estilos de vida saludable, autocuidado, actividad física, higiene corporal y alimentación, donde se muestra un contenido interesante y relevante, partiendo de un punto equilibrado evidenciado en un interés claro por mejorar los estilos de vida saludable de la población escolar y por ende mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa.

### 5.2 MARCO CONCEPTUAL

La promoción y puesta en marcha de la salud en la escuela es parte fundamental e integral del ser humano que considera a los individuos, y en especial a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes eje central de cuidado y fortalecimiento en su estructura psicosocial para un desarrollo exitoso y con estándares altos como lo exige la educación este milenio.

“Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enrizado en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente”.

Por otro lado, y manteniendo la idea del proyecto se debe tener en cuenta lo que representa los hábitos y su importancia en la temática del proyecto por consiguiente entendemos como hábito “El hábito (del latín habere; poseer) es la capacidad del sujeto de conservar y perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la

*“Educamos para la vida”*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



disposición adquirida y perdurable para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección crecientes". Por consiguiente y uniendo estos dos enfoques teóricos la salud y el hábito es un recurso para la vida diaria y el objetivo de la vida misma. Se entiende como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más, y es ahí donde los estilos de vida saludable en especial para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la institución Educativa Rural Bracitos El Tarra N.S, fundamentan una educación multi disciplinar y caracterizada al bienestar en todos los niveles.

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".

### LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Los estilos de vida se establecen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. 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

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



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).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

#### EL AUTOCUIDADO.

Se refiere a la práctica consciente y deliberada de cuidar de uno mismo, tanto a nivel físico, emocional, mental y espiritual. Fue desarrollado por la enfermera teórica Dorothea Orem en su teoría de autocuidado, que forma parte del Modelo de Enfermería de Autocuidado. Según Orem, el autocuidado incluye acciones que las personas realizan para mantener su salud y bienestar, así como para prevenir enfermedades y recuperarse de ellas. Estas acciones pueden incluir actividades como el cuidado personal, la higiene, la alimentación adecuada, el ejercicio regular, la gestión del estrés y la búsqueda de ayuda médica cuando sea necesario. El autocuidado también implica tomar responsabilidad por la propia salud y tomar decisiones informadas sobre el cuidado personal.



## ACTIVIDAD FISICA

Se refiere al movimiento del cuerpo que resulta en un gasto de energía y que involucra el trabajo de los músculos esqueléticos. Más allá de la simple realización de ejercicio, la actividad física abarca una amplia gama de actividades cotidianas, como caminar, subir escaleras, hacer tareas domésticas o practicar deportes organizados.

la actividad física se estudia en el contexto de la salud y el bienestar humano. Se considera un componente esencial de un estilo de vida saludable y se relaciona con la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y algunas formas de cáncer. Además, la actividad física se asocia con beneficios para la salud mental, incluyendo la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como el mejoramiento de la calidad del sueño y la función cognitiva.

Actividad física, como el Modelo de Determinantes Sociales de la Salud, exploran los factores que influyen en la participación en la actividad física, incluyendo los determinantes individuales, sociales, ambientales y políticos. Estos modelos proporcionan un marco para comprender y abordar las barreras que pueden limitar la participación en la actividad física, así como para diseñar intervenciones efectivas para promover un estilo de vida activo y saludable.

## NUTRICIÓN BALANCEADA

Proporcionar información y recursos para adoptar una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, y limitar el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos.



## MANEJO DEL ESTRÉS

Enseñar técnicas de manejo del estrés como la respiración profunda, la meditación, el mindfulness o la práctica de actividades relajantes para reducir los niveles de estrés y promover el bienestar emocional.

## SUEÑO ADECUADO

Educar sobre la importancia del sueño de calidad para la salud física y mental, y proporcionar estrategias para mejorar la higiene del sueño y establecer rutinas que favorezcan un descanso reparador.

## BIENESTAR EMOCIONAL

Promover la conciencia emocional y el autocuidado, así como ofrecer herramientas para gestionar emociones difíciles, fortalecer la resiliencia y fomentar relaciones sociales saludables.

### 5.3 MARCO LEGAL

Constitución Política de Colombia sustenta que de estilos de vida saludables al establecer una serie de principios y derechos fundamentales que respaldan la promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos. Estos son algunos de los puntos clave:

#### DERECHO A LA SALUD (ARTÍCULO 49)

La Constitución reconoce el derecho fundamental a la salud de todos los ciudadanos colombianos, garantizando el acceso oportuno y equitativo a servicios de salud de calidad. Este derecho respalda la implementación de programas y políticas que promuevan estilos de vida saludables y prevengan enfermedades.

#### DERECHO A LA ALIMENTACIÓN ADECUADA (ARTÍCULO 366)

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

Se reconoce el derecho de todas las personas a una alimentación adecuada, lo que respalda la promoción de una nutrición balanceada y la implementación de políticas públicas que fomenten el acceso a alimentos saludables y la prevención de la malnutrición.

#### PROTECCIÓN DE LA INFANCIA Y LA JUVENTUD (ARTÍCULO 44)

La Constitución establece la protección especial del Estado hacia la infancia y la juventud, lo que respalda la implementación de programas de promoción de estilos de vida saludables desde edades tempranas y la creación de entornos propicios para su desarrollo integral.

#### FOMENTO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN (ARTÍCULO 52)

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, al deporte y al aprovechamiento del tiempo libre, lo que respalda la promoción de la actividad física como parte integral de un estilo de vida saludable.

#### PROTECCIÓN DEL AMBIENTE (ARTÍCULO 79)

La Constitución establece el deber del Estado y de la sociedad de proteger el ambiente y promover el desarrollo sostenible, lo que puede relacionarse con la promoción de entornos saludables que faciliten la adopción de estilos de vida saludables.

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



## 6. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS Y PEDAGOGICAS-FORMATIVAS A IMPLEMENTAR

Para implementar un proyecto de estilos de vida saludable con estudiantes de La institución Educativa Rural Bracitos rural, es importante utilizar una variedad de estrategias metodológicas y pedagógicas que se adapten a las necesidades y características específicas de este contexto

### EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Impartir sesiones educativas sobre nutrición, actividad física, higiene personal, salud emocional y otros aspectos relacionados con los estilos de vida saludables. Estas sesiones pueden incluir charlas informativas, presentaciones interactivas, demostraciones prácticas y actividades de grupo.

### TALLERES PRÁCTICOS

Organizar talleres prácticos en los que los estudiantes puedan participar activamente en la preparación de alimentos saludables, la realización de ejercicios físicos, la práctica de técnicas de relajación y otras actividades relacionadas con la promoción de la salud.

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Fomentar la participación en actividades deportivas y recreativas como parte de la rutina escolar, incluyendo clases de educación física, juegos al aire libre, caminatas por la naturaleza y excursiones educativas.

### HUERTOS ESCOLARES

Establecer huertos escolares donde los estudiantes puedan aprender sobre agricultura orgánica, cultivar sus propios alimentos saludables y participar en la producción de alimentos frescos para consumo escolar.

### INTEGRACIÓN CURRICULAR

Integrar temas relacionados con los estilos de vida saludables en el currículo escolar, incluyendo actividades prácticas, proyectos de investigación, debates en clase y trabajos escritos sobre nutrición, salud física y bienestar emocional.

### PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD



Involucrar a la comunidad local en el proyecto, invitando a expertos en salud, nutrición y deporte a impartir charlas, organizar eventos comunitarios y colaborar en actividades prácticas con los estudiantes.

## MONITOREO Y EVALUACIÓN

Realizar un seguimiento del progreso de los estudiantes en la adopción de estilos de vida saludables, utilizando herramientas como encuestas de salud, registros de actividad física y observaciones de comportamientos relacionados con la salud.

Al combinar estas estrategias metodológicas y pedagógicas, se puede crear un entorno escolar que promueva activamente estilos de vida saludables entre los estudiantes de la institución, fomentando hábitos saludables que puedan perdurar a lo largo de sus vidas

### 6.1 LINEA DE ACCION: ACCIONES Y COMPETENCIAS.

En una institución rural, es importante definir una línea de acción clara, identificar acciones específicas y desarrollar competencias necesarias. Aquí te presento un ejemplo de cómo podrías estructurar este plan:

#### LÍNEA DE ACCIÓN

Promover estilos de vida saludables entre los estudiantes de la institución rural mediante la educación para la salud, actividades prácticas y la integración curricular, con la participación activa de la comunidad local.

#### ACCIONES:

##### EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Organizar charlas informativas sobre nutrición, actividad física y salud emocional.
- Impartir talleres prácticos sobre preparación de alimentos saludables, técnicas de cocina sencillas y consejos de higiene personal.

##### ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

- Ofrecer clases de educación física que incluyan ejercicios cardiovasculares, fuerza y flexibilidad.

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



- Organizar torneos deportivos entre estudiantes y actividades recreativas al aire libre, como caminatas y juegos tradicionales.

## HUERTOS ESCOLARES

- Establecer un huerto escolar donde los estudiantes participen en la siembra, cuidado y cosecha de alimentos saludables.
- Organizar sesiones de aprendizaje práctico sobre técnicas de cultivo orgánico y el ciclo de vida de las plantas.

## INTEGRACIÓN CURRICULAR

- Incorporar temas relacionados con la salud y la nutrición en diversas asignaturas, como ciencias naturales, matemáticas y estudios sociales.
- Diseñar proyectos de investigación sobre hábitos saludables y realizar presentaciones en clase sobre los resultados obtenidos.

## PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

- Invitar a expertos locales en salud, nutrición y deporte para que imparten charlas y talleres a los estudiantes y docentes.
- Organizar eventos comunitarios, como ferias de salud y jornadas de ejercicio, en colaboración con organizaciones locales y autoridades municipales.

## COMPETENCIAS:

### EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Habilidades en comunicación efectiva, conocimientos básicos sobre nutrición y salud, capacidad para planificar y organizar charlas y talleres educativos.

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Competencias en planificación de actividades físicas, habilidades para liderar grupos y promover la participación activa de los estudiantes.

### -HUERTOS ESCOLARES

Conocimientos en agricultura orgánica, habilidades en el manejo de herramientas de jardinería y capacidad para enseñar conceptos básicos de botánica.

## INTEGRACIÓN CURRICULAR

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos  
*Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.*  
*Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.*  
*Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445*



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

Habilidades en diseño curricular, capacidad para integrar temas transversales en el plan de estudios y conocimientos en estrategias de enseñanza-aprendizaje.

## PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

Habilidades de trabajo en equipo, capacidad para establecer alianzas con actores locales y habilidades de organización y gestión de eventos comunitarios.

Con estas acciones y competencias se puede implementar de manera efectiva el proyecto de estilos de vida saludable de la institución Educativa rural, con el potencial de mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes y la comunidad en general.

## 7. PROPUESTA PEDAGOGICA

Enfocada en promover la participación activa de los estudiantes, fomentar el aprendizaje experiencial y facilitar la adquisición de habilidades prácticas que les permitan adoptar hábitos saludables de manera efectiva. Aquí te presento una propuesta pedagógica que podría adaptarse a este proyecto:

### 7.1 ENFOQUE PEDAGÓGICO:

#### APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS (ABP)

Diseñar proyectos de investigación y acción relacionados con la promoción de estilos de vida saludables, que involucren a los estudiantes en la identificación de problemas de salud en su comunidad, la búsqueda de soluciones y la implementación de acciones concretas.

#### APRENDIZAJE EXPERIENCIAL

Proporcionar oportunidades para que los estudiantes aprendan a través de la experiencia directa, participando en actividades prácticas como la preparación de alimentos saludables, la realización de ejercicios físicos y el cuidado de un huerto escolar.

#### APRENDIZAJE COOPERATIVO

Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes, asignándoles tareas grupales que requieran la aplicación de conocimientos y habilidades relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables.

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

## APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Relacionar los contenidos curriculares con la vida cotidiana de los estudiantes, mostrando la relevancia de los hábitos saludables para su bienestar personal, familiar y comunitario.

## 7.2 METODOLOGÍAS PEDAGÓGICAS

### TALLERES PRÁCTICOS

Organizar talleres prácticos donde los estudiantes puedan aprender habilidades prácticas relacionadas con la preparación de alimentos saludables, el cultivo de huertos escolares y la práctica de ejercicios físicos.

### SESIONES EDUCATIVAS INTERACTIVAS

Impartir sesiones educativas interactivas que incluyan presentaciones dinámicas, discusiones en grupo, juegos de roles y demostraciones prácticas para promover la participación activa de los estudiantes.

### SALIDAS EDUCATIVAS

Organizar salidas educativas a mercados locales, granjas orgánicas y centros deportivos, donde los estudiantes puedan aprender de manera práctica sobre la importancia de una alimentación saludable y la práctica regular de ejercicio físico.

### USO DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA

Integrar el uso de tecnología educativa, como videos educativos, aplicaciones móviles y plataformas en línea, para complementar el aprendizaje en el aula y proporcionar recursos adicionales sobre estilos de vida saludables.

## 7.3 EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

### EVALUACIÓN FORMATIVA

Realizar evaluaciones continuas durante el proceso de aprendizaje para monitorear el progreso de los estudiantes, identificar áreas de mejora y proporcionar retroalimentación oportuna para promover el aprendizaje.

### EVALUACIÓN SUMATIVA

Realizar evaluaciones al final de cada unidad o proyecto para evaluar los conocimientos adquiridos, las habilidades desarrolladas y los cambios en los hábitos de vida de los estudiantes relacionados con la salud.

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



Al implementar esta propuesta pedagógica, se busca crear un entorno de aprendizaje dinámico y participativo que motive a los estudiantes a adoptar estilos de vida saludables y les brinde las habilidades necesarias para mantenerlos a lo largo de sus vidas.

## 8. ACTORES Y PARTICIPACION

"Para la Vida Elige Vivir Sano" es un proyecto de estilos de vida saludable. En este proyecto, se promueven hábitos saludables entre la población, incluyendo a los estudiantes de áreas rurales. Los autores principales serían los profesionales de salud y educación involucrados en su desarrollo, junto con expertos en nutrición, actividad física y salud mental. La participación de los estudiantes rurales podría ser activa, mediante actividades educativas y prácticas para fomentar hábitos saludables en su vida diaria.

### 8.1 ACTORES Y INTERDISCIPLINARIEDAD-INTERSECTORIALIDAD-INTERINSTITUCIONALIDAD

Para un proyecto como "Para la Vida: Elige Vivir Sano", la participación interdisciplinaria, intersectorial e interinstitucional es fundamental para abordar los diversos aspectos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables. Los actores involucrados podrían incluir:

1. Profesionales de la salud: médicos, nutricionistas, psicólogos, terapeutas ocupacionales, entre otros, que aportan su experiencia en el cuidado de la salud y la promoción del bienestar.

2. Profesionales de la educación: maestros, psicopedagogos, orientadores, quienes pueden integrar la promoción de estilos de vida saludables en el currículo escolar y actividades extracurriculares.

3. Autoridades gubernamentales: representantes del Ministerio de Salud, Ministerio de Educación y otros organismos gubernamentales que pueden proporcionar apoyo político, financiero y regulatorio para el proyecto.

4. Organizaciones comunitarias: líderes comunitarios, ONGs y otras entidades que trabajan en el terreno para promover la salud y el bienestar en las comunidades rurales.

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

5. Familias y estudiantes: la participación activa de las familias y los propios estudiantes es esencial para el éxito del proyecto, ya que son quienes implementarán los cambios en su vida diaria.

6. Sector privado: empresas locales, productores de alimentos saludables, centros deportivos, que pueden contribuir con recursos y conocimientos especializados para promover estilos de vida saludables.

La interdisciplinariedad implica la colaboración entre diferentes disciplinas (salud, educación, nutrición, etc.) para abordar el problema de manera integral. La intersectorialidad se refiere a la colaboración entre diferentes sectores (salud, educación, agricultura, etc.) para desarrollar políticas y acciones conjuntas.

La Inter institucionalidad implica la cooperación entre diferentes instituciones (gobierno, organizaciones no gubernamentales, sector privado, etc.) para implementar estrategias efectivas y sostenibles. En conjunto, estas formas de colaboración aseguran un enfoque holístico y coordinado para promover estilos de vida saludables en la comunidad educativa rural.

## 9. PLAN OPERATIVO DE ACCION (POA)

Proyecto "Para la Vida, Elige Vivir Sano" en una comunidad educativa.

### ANÁLISIS DE NECESIDADES

Realizar un diagnóstico de la situación actual de salud y hábitos de vida en la comunidad educativa rural, identificando áreas de mejora y necesidades específicas.

### DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

Establecer objetivos claros y alcanzables para el proyecto, basados en las necesidades identificadas y en los principios de promoción de estilos de vida saludables.

### PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

Diseñar actividades específicas para alcanzar los objetivos establecidos, incluyendo talleres educativos, actividades deportivas, jornadas de promoción de la alimentación saludable, entre otras.

### ASIGNACIÓN DE RECURSOS

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

Identificar y asignar los recursos necesarios para llevar a cabo las actividades planificadas, incluyendo personal, materiales educativos, espacios físicos, entre otros.

### CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN

Elaborar un cronograma detallado que establezca los tiempos de ejecución de cada actividad, así como las responsabilidades de cada miembro del equipo.

### EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Establecer indicadores de éxito y mecanismos de evaluación para medir el impacto del proyecto en la comunidad educativa rural. Realizar seguimientos periódicos para ajustar el plan de acción según los resultados obtenidos.

### PARTICIPACIÓN Y COLABORACIÓN

Fomentar la participación activa de todos los actores involucrados en el proyecto, incluyendo estudiantes, familias, profesionales de la salud y la educación, autoridades gubernamentales y organizaciones comunitarias.

### SOSTENIBILIDAD

Diseñar estrategias para asegurar la sostenibilidad a largo plazo del proyecto, incluyendo la integración de actividades en el currículo escolar, la formación de líderes comunitarios y la búsqueda de recursos financieros adicionales.

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



GESTIÓN  
ADMINISTRATIVA

## 10. PLAN DE ACCIÓN

Actividad	Objetivo	Indicador	Evidencia	Responsable
Divulgación del proyecto	Dar a conocer el proyecto “para la vida, elige vivir sano”	Organizar y exponer las estrategias y cronogramas establecidos por el proyecto	Fotografías y video de la actividad	Docentes
Gestionar apoyo y participación del grupo administración municipal	Obtener recursos y apoyo para la ejecución del proyecto	Apoyo ofrecido por las instituciones participantes del proyecto	Cartas y oficios enviados para la participación a la administración municipal.	Director y docentes encargados del proyecto
Diagnóstico en hábitos de vida saludable	Establecer cuáles son los hábitos en vida saludable en la Institución Educativa	Información curricular para la planeación del diagnóstico	Documento diagnóstico	Docentes de la Institución educativa Rural
Capacitación de hábitos y vida saludable de personal profesional en el tema.	Orientar a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos saludables	Comunidad educativa (Docentes y estudiantes) priorizando lo que es y lo que no es saludable	Fotografía, material de trabajo	Grupo interdisciplinario administración municipal
Campaña sobre salud bucal y aseo personal	Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una excelente salud bucal y personal	Concientización de la comunidad educativa frente a esta práctica saludable	Registro fotográficos, material de trabajo	Docentes encargados del proyecto Grupo interdisciplinario municipal

*“Educamos para la vida”*  
Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra



## 11. EVALUACION DEL PROYECTO

La evaluación del proyecto "Para la Vida: Elige Vivir Sano" en una comunidad educativa rural se puede realizar utilizando diversos enfoques y métricas para medir su efectividad e impacto. Aquí hay algunas áreas clave a considerar en la evaluación:

### CONOCIMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS

Evaluar el cambio en los conocimientos sobre estilos de vida saludables y la adopción de comportamientos saludables entre los estudiantes, las familias y el personal educativo. Esto podría incluir la realización de encuestas antes y después del proyecto para medir la percepción y el entendimiento de los hábitos saludables.

### PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO

Analizar la participación y el compromiso de los diferentes grupos involucrados en el proyecto, como estudiantes, familias, personal educativo y miembros de la comunidad. Esto podría medirse mediante la asistencia a eventos, talleres y actividades relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables.

### INDICADORES DE SALUD

Monitorear indicadores de salud relevantes, como el índice de masa corporal (IMC), la presión arterial, los niveles de colesterol, la prevalencia de enfermedades crónicas y otros marcadores de salud física y mental en la comunidad educativa. Comparar estos indicadores antes y después del proyecto para evaluar el impacto en la salud.

### AMBIENTE ESCOLAR SALUDABLE

Evaluar la creación de un entorno escolar que fomente y apoye la adopción de estilos de vida saludables. Esto podría incluir la disponibilidad de opciones de alimentos saludables en la cafetería escolar, la promoción de la actividad física durante el horario escolar y la implementación de políticas que apoyen la salud y el bienestar de los estudiantes.

### COLABORACIÓN Y COORDINACIÓN INTERSECTORIAL

Evaluar la efectividad de la colaboración entre diferentes sectores y actores involucrados en el proyecto, como el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación, organizaciones no gubernamentales, el sector privado y la comunidad en general. Esto podría incluir la identificación de sinergias y la resolución de posibles conflictos de intereses.

*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*



República de Colombia  
Departamento Norte de Santander  
Municipio de El Tarra  
Institución Educativa Rural Bracitos

Decreto de creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189.  
Decreto de modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225. Lic. de  
funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 00551 de 9 de noviembre de 2007.  
Art. 3 Decreto de reorganización institucional de la oferta educativa N° 002665 del 14 de  
nov. De 2023 NIT: 900226691-5 DANE: 254670000445



## SOSTENIBILIDAD

Analizar la capacidad del proyecto para mantenerse a largo plazo y continuar generando impacto después de su implementación inicial. Esto podría incluir la identificación de recursos financieros y humanos para mantener las actividades del proyecto, así como el desarrollo de estrategias para asegurar la continuidad de las iniciativas de promoción de estilos de vida saludables en la comunidad educativa.

Al evaluar estos aspectos y otros relevantes para el proyecto, se puede obtener una visión integral de su efectividad y contribución a la promoción de estilos de vida saludables en la comunidad educativa rural.



*"Educamos para la vida"*

*Vereda Bracitos, Municipio de El Tarra*