

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANDRÉS BELLO BOCHALEMA <i>“Formando ciudadanos emprendedores comprometidos con la sociedad”</i>
	RESUMEN EJECUTIVO 2025 PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
Docente Líder:	Yuly Andrea Carrero Cerón
Integrantes:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yoana Rodríguez Jaimes ✓ Freddy Rueda Riascos ✓ Johana Milena Sarmiento

Introducción:
<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que implica que este concepto va más allá de la simple ausencia de enfermedad. Por lo tanto, más que hablar de una vida sana, debemos referirnos a un estilo de vida saludable, que incluye la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de enfermedades, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la participación social.</p> <p>En Colombia, mediante el Decreto 3039 de agosto de 2007, el Ministerio de la Protección Social promueve la calidad de vida dentro de las instituciones educativas. Esta norma fomenta el desarrollo integral de los estudiantes con base en los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables: Escuela Saludable y Vivienda Saludable (Ministerio de Salud, 2006). Su objetivo es garantizar una promoción incluyente, basada en los derechos humanos y orientada hacia la adopción de estilos y hábitos de vida saludable.</p> <p>El enfoque de Escuelas Saludables, actualmente denominado Proyecto de Estilos de Vida Saludable, constituye una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar. Este se enmarca en las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el propósito de proteger los derechos fundamentales de la niñez y la adolescencia en los campos de la salud, la educación y la recreación, contribuyendo así al desarrollo humano sostenible, tal como lo establece el Código de la Infancia y la Adolescencia.</p>

Conscientes de la gran importancia que tiene la salud en nuestra vida, se hace imprescindible la educación en prevención y promoción de estilos de vida saludables. Por ello, nuestro proyecto educativo está enfocado en la formación integral de niños, niñas y adolescentes —las futuras generaciones— a través del desarrollo de actividades que mejoren su calidad de vida y, por extensión, la de sus familias. Los estilos de vida determinan significativamente la salud, ya que reflejan los hábitos que cada persona adopta bajo su propia decisión y responsabilidad.

Dado que los estilos de vida son factores determinantes del estado de salud individual y colectivo, la promoción de la salud busca fomentar patrones de vida sanos que aseguren niveles adecuados de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y educación, así como rutinas de actividad física, hábitos alimenticios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación.

En el quehacer educativo de la Institución Educativa Andrés Bello, del municipio de Bochalema, se han identificado algunas dificultades relacionadas con los hábitos alimenticios, la higiene personal y oral, la presentación personal y el uso adecuado del tiempo libre. Esta realidad ha generado preocupación entre los distintos estamentos de la institución, lo cual exige la implementación de acciones que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes mediante actividades que fortalezcan su desarrollo físico, mental, emocional y social.

Por lo anterior, la institución educativa se consolida como el entorno ideal para la formación de hábitos y conductas saludables, no solo entre los estudiantes, sino también en sus familias. Los niños, niñas y adolescentes pueden convertirse en agentes de cambio, al apropiarse de conocimientos y prácticas que promuevan la salud integral tanto en su hogar como en la comunidad del municipio de Bochalema.

“Un exterior saludable comienza en tu interior.”

— Robert Urich.

Justificación:

La salud es un factor indispensable para garantizar la calidad de vida de las personas. Los estilos de vida, que se reflejan en nuestros comportamientos diarios, son las principales herramientas que tenemos para administrar, controlar y mejorar la salud, y estos pueden adquirirse o modificarse a través del aprendizaje.

La salud pública, en su propósito de construir progresivamente una cultura saludable, centra sus esfuerzos en la educación de niños, niñas y adolescentes, asegurando así la formación de futuras generaciones más conscientes y responsables con su bienestar. En nuestra población se ha identificado un alto porcentaje de enfermedades respiratorias crónicas (EPOC), enfermedades diarreicas agudas (EDAS), embarazos a temprana edad y ciertas adicciones. Por ello, resulta necesario educar en estos y otros aspectos que afectan directamente la salud individual y colectiva.

El presente Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, titulado “Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?”, se fundamenta en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional, el cual orienta, junto con las Secretarías de Educación y Salud, el trabajo articulado dentro de las instituciones educativas. Su objetivo es fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos competentes, comprometidos, responsables y con criterios claros para tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y su bienestar integral: físico, intelectual, moral y espiritual.

El concepto de Escuela Saludable está asociado al bienestar integral de todos los miembros de la comunidad educativa. En este sentido, la institución se convierte en un espacio de encuentro donde docentes, estudiantes, familias y comunidad trabajan por un mismo fin: generar experiencias de aprendizaje significativas que permitan adquirir o modificar comportamientos y prácticas relacionadas con el cuidado de la salud física y mental.

Por esta razón, es fundamental que los padres de familia asuman su función y responsabilidad en la alimentación y nutrición de sus hijos, enseñándoles que los buenos hábitos son la base de una vida sana y equilibrada. Estos aprendizajes deben comenzar en el hogar y continuar en la institución educativa, donde se fortalezcan los hábitos y las buenas costumbres relacionados con la salud oral, la higiene personal y el respeto por

los derechos de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, promoviendo así su desarrollo integral, la construcción de su proyecto de vida y la mejora de su calidad de vida.

Caracterización y lectura del contexto:

La Institución Educativa Andrés Bello, del municipio de Bochalema, se destaca por promover espacios de interacción con toda la comunidad educativa, especialmente aquellos que fomentan la responsabilidad en la toma de decisiones relacionadas con los estilos de vida saludables, con el propósito de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Teniendo en cuenta que los estilos de vida son factores determinantes y condicionantes del estado de salud tanto individual como colectivo, la promoción de la salud se orienta principalmente al desarrollo de patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y educación, así como la práctica de una actividad física regular, hábitos alimentarios equilibrados y la disposición de espacios para el descanso y la recreación.

La institución educativa se consolida como un entorno idóneo para la formación de hábitos y conductas saludables, no solo entre los estudiantes, sino también —a través de ellos— en sus familias. Los niños, niñas y adolescentes pueden convertirse en agentes de cambio al apropiarse de conocimientos y poner en práctica acciones cotidianas que promuevan la salud integral de su familia y de la comunidad en general.

Selección de una o varias problemáticas:

- ¿Inadecuados hábitos alimenticios?
- ¿Descuido en la presentación personal?
- ¿Inadecuado manejo del tiempo libre?
- ¿Cómo promover hábitos saludables para evitar el uso del vapor y las drogas?

Priorización de las situaciones problemáticas:

¿Cómo promover hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, mediante estrategias educativas que generen condiciones favorables para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa?

Marco teórico y normativo:

SALUD PÚBLICA: conjunto de acciones e intervenciones que sirven para promover la salud, prevenir la enfermedad y prolongar la vida, mediante la intervención del estado y de la población en los factores que se consideran determinantes de la salud garantizando calidad de vida

SEXUALIDAD: conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de forma decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

NUTRICIÓN: ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila, para una buena salud.

SALUD MENTAL: estado de equilibrio de una persona y su entorno socio-cultural lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

SALUD ORAL: es informar y educar al niño y a sus padres sobre la importancia de la higiene dental, técnica de cepillado de acuerdo a la edad, hábitos alimentarios, aplicación y dosis de flúor, elección del cepillado dental para asegurar unos dientes sanos.

MARCO LEGAL

- El proyecto de salud está fundamentado en la ordenanza 028 del 3 de septiembre de 2003. Esta estrategia se concibe como un espacio educativo para la promoción de la salud y compromiso de los docentes desde cada área.
- Decreto 2851 de 2013.

Estrategias pedagógicas y metodológicas formativa para implementar:

Cada uno debe educar en salud desde su área, teniendo en cuenta los hilos conductores:

- Pre- escolar: vacunación.
- Primero: cuidados básicos y hábitos de salud.
- Segundo: nutrición.
- Tercero: salud visual y auditiva.

- Cuarto: actividad física.
- Quinto: salud ambiental (contaminación).
- Sexto: medicamentos (uso adecuado y manejo).
- Séptimo: salud sexual y reproductiva (cambios físicos y psíquicos)
- Octavo: salud mental (sustancias psicoactivas).
- Noveno: adicciones (T.V, computación, tabaquismo y otros).
- Decimo: responsabilidad en el ejercicio de la sexualidad.
- Once: elección de pareja (formación de familia).

El colegio trabajará en la transversalidad aplicando hilos conductores en la malla curricular, establecidos para cada grado y cada asignatura.

Propuesta Pedagógica:

Describir las acciones desarrolladas durante el 2025, tener como referente los planes de acción elaborados para el año en curso.

- Gestionar apoyo y participación del grupo interdisciplinar municipal. (Finalizado)
- Capacitaciones relacionadas con hábitos que eviten la aparición del dengue (Finalizado).
- Capacitación de hábitos y vida saludable. (Finalizado).
- Desayunos saludables, vinculación con los padres de familia. (Finalizado).
- Participación en eventos de actividad física (Finalizado).

Actores y participación:

- Instituto Departamental de Salud
- Docente Orientador
- Estudiantes de la institución Educativa Andrés Bello.

Docentes del proyecto:

- Concepción Cantillo
- Yuly Andrea Carrero Cerón
- Freddy Rueda Riascos
- Johana Sarmiento Bautista

Evaluación del proyecto:

La Institución Educativa Andrés Bello participó activamente con sus estudiantes en la promoción de estilos de vida saludables, abordando temáticas relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas y el uso del vapor. El Instituto Departamental de Salud realiza un monitoreo constante de la calidad y mantenimiento de los insumos del Restaurante Escolar, además de brindar asesoría a las manipuladoras de alimentos que laboran en este espacio institucional.

Teniendo en cuenta el aumento de casos de dengue en el departamento de Norte de Santander, y atendiendo las disposiciones de la Secretaría de Salud Municipal y del Instituto Departamental de Salud, se han desarrollado jornadas de concientización en las dos sedes de la institución con el fin de prevenir esta enfermedad. En dichas actividades, los estudiantes han asumido un papel protagónico, educando a sus compañeros durante espacios como los descansos y las clases de matemáticas y ciencias naturales.

Asimismo, se realizaron marchas por el municipio, en las que los estudiantes portaron carteleros alusivos a la prevención del dengue, promoviendo así la sensibilización comunitaria frente al tema.

De igual forma, a través del perfil institucional de Facebook, se difundieron videos educativos elaborados por los estudiantes, con el propósito de informar a la comunidad de Bochalema sobre los síntomas, cuidados y medidas preventivas del dengue.

En cuanto al aprovechamiento del tiempo libre, se llevaron a cabo actividades orientadas a la promoción de la actividad física, como estrategia para fortalecer los espacios de aprendizaje social, favorecer la adquisición de hábitos saludables y promover el desarrollo integral de los educandos.

Desde las áreas de Educación Física y Artística, se realizó en ambas sedes el Festival de Cometas, con el objetivo de rescatar formas tradicionales de recreación e involucrar a las familias en la vida escolar.

Además, se mantienen las Escuelas de Formación Deportiva, actualmente denominadas Proyectos de Centros de Interés, que continúan impulsando la participación activa de los estudiantes en actividades deportivas y recreativas.

Finalmente, la actividad “Recetas Saludables”, desarrollada en la sede de primaria, permitió a los estudiantes socializar con sus docentes sobre la importancia de consumir frutas como alimento nutritivo, especialmente durante el desayuno, considerado la comida principal del día.

Evidencia Fotográfica:

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



JORNADAS DE PREVENCIÓN DEL DENGUE



PREVENCION DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (VAPER)



FESTIVAL DE COMETAS - ESPACIOS DE ACTIVIDAD FISICA Y DESARROLLO SOCIAL

