



DANE: 254670000330
NIT: 900262901-1

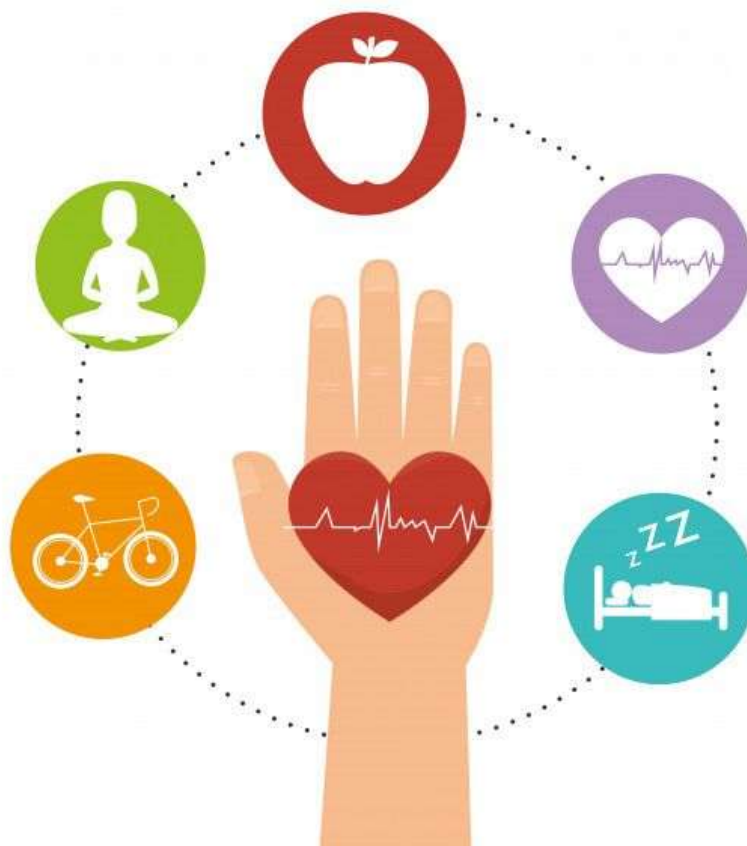
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA QUINA
MUNICIPIO DE SAN CALIXTO

Reconocimiento Oficial: Resolución N° 007015 del 08 de nov. del año 2023
Niveles: Preescolar, Básica Primaria – Secundaria y Media



Secretaría de Educación
Norte de Santander

PROYECTO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA QUINA

SAN CALIXTO

NORTE DE SANTANDER

2026



Vereda La Quina – San Calixto / Norte de Santander
ierlaquina@gmail.com
www.ierlaquina.edu.co
3155889355





DANE: 254670000330
NIT: 900262901-1

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA QUINA
MUNICIPIO DE SAN CALIXTO

Reconocimiento Oficial: Resolución N° 007015 del 08 de nov. del año 2023
Niveles: Preescolar, Básica Primaria – Secundaria y Media



Secretaría de Educación
Norte de Santander

INTRODUCCIÓN

El proyecto *Hábitos y Estilos de Vida Saludable en la Educación en Colombia* es una iniciativa pedagógica y formativa orientada a promover el bienestar integral de los estudiantes mediante el fortalecimiento de prácticas saludables desde el entorno educativo. Este proyecto busca fomentar hábitos relacionados con la alimentación balanceada, la actividad física regular, la salud mental, la higiene, la prevención de enfermedades y el autocuidado, contribuyendo al desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de niños, niñas y adolescentes.

En el contexto colombiano, el proyecto se articula con las políticas públicas de salud y educación, como la estrategia de Escuelas Saludables, el Plan Decenal de Salud Pública y los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, reconociendo a la institución educativa como un espacio clave para la construcción de estilos de vida saludables, la prevención de riesgos y la formación de ciudadanos conscientes y responsables de su salud y la de su comunidad.

La Institución Educativa Rural La Quina se encuentra ubicada en la zona Rural del municipio de San Calixto, Norte de Santander, Colombia. En esta zona se evidencian diversas situaciones que afectan la adopción de hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes, tales como el desconocimiento sobre prácticas adecuadas de alimentación, la limitada actividad física planificada, la poca atención a la salud mental y el autocuidado, así como hábitos de higiene insuficientes. Estas condiciones inciden directamente en el bienestar integral, el rendimiento académico y la calidad de vida de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes.

La escuela, como espacio formativo y socializador, cumple un papel fundamental en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, especialmente en contextos rurales donde el acceso a información y servicios de salud puede ser limitado. Por ello, se propone el desarrollo del proyecto Hábitos y Estilos de Vida Saludable, con el fin de fortalecer conocimientos, actitudes y prácticas que contribuyan al cuidado del cuerpo, la mente y el entorno, respetando las particularidades culturales y sociales de la comunidad.



Vereda La Quina – San Calixto / Norte de Santander
ierlaquina@gmail.com
www.ierlaquina.edu.co
3155889355





DANE: 25467000330
NIT: 900262901-1

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA QUINA
MUNICIPIO DE SAN CALIXTO

Reconocimiento Oficial: Resolución N° 007015 del 08 de nov. del año 2023
Niveles: Preescolar, Básica Primaria – Secundaria y Media



Secretaría de Educación
Norte de Santander

JUSTIFICACIÓN

La promoción de hábitos y estilos de vida saludable en el ámbito educativo constituye una estrategia fundamental para garantizar el desarrollo integral de los estudiantes y mejorar su calidad de vida. En la zona rural donde se encuentra ubicada la Institución Educativa Rural La Quina, se ha identificado que muchos estudiantes presentan un conocimiento limitado sobre prácticas básicas de autocuidado, alimentación saludable, actividad física, higiene personal y manejo de emociones. Esta situación incide de manera directa en su bienestar físico y mental, así como en su desempeño académico y en sus relaciones sociales.

El contexto rural presenta características particulares que hacen necesaria la implementación de proyectos educativos orientados a la promoción de la salud. Factores como el acceso limitado a servicios de salud, la falta de orientación nutricional, las prácticas alimenticias inadecuadas, el sedentarismo o, por el contrario, el esfuerzo físico no planificado, así como la escasa atención a la salud mental, pueden generar riesgos para el desarrollo saludable de los estudiantes. En muchos casos, estos hábitos se reproducen de manera cotidiana en el entorno familiar y comunitario, lo que refuerza la necesidad de que la escuela asuma un rol activo como agente de transformación social.

La Institución Educativa Rural La Quina se convierte, entonces, en un escenario privilegiado para la formación de hábitos saludables, ya que permite orientar a los estudiantes desde edades tempranas y generar procesos de aprendizaje significativos que favorezcan el autocuidado y la prevención de enfermedades. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la escuela cumple un papel clave en la promoción de estilos de vida saludable, al integrar la educación para la salud en el currículo y en las dinámicas escolares, contribuyendo al bienestar físico, mental y social de la población estudiantil.

Desde una perspectiva pedagógica, fomentar hábitos saludables no solo implica transmitir información, sino también promover actitudes, valores y comportamientos que contribuyan al desarrollo de la autonomía, la responsabilidad y la toma de decisiones conscientes. La educación en hábitos saludables favorece la autoestima, la convivencia escolar, el respeto por el cuerpo y el entorno, y el desarrollo de habilidades socioemocionales necesarias para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana.

Finalmente, este proyecto busca involucrar activamente a las familias y a la comunidad educativa, reconociendo los saberes propios del contexto rural y promoviendo acciones conjuntas que fortalezcan una cultura del cuidado y la prevención. De esta manera, la Institución Educativa Rural La Quina no solo contribuye al bienestar individual de los





DANE: 254670000330
NIT: 900262901-1



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA QUINA
MUNICIPIO DE SAN CALIXTO

Reconocimiento Oficial: Resolución N° 007015 del 08 de nov. del año 2023
Niveles: Preescolar, Básica Primaria – Secundaria y Media



Secretaría de Educación
Norte de Santander

estudiantes, sino también al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad, consolidándose como un espacio de formación integral, participación y transformación social.

 Vereda La Quina – San Calixto / Norte de Santander
 ierlaquina@gmail.com
 www.ierlaquina.edu.co
 3155889355





DANE: 254670000330
NIT: 900262901-1

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA QUINA
MUNICIPIO DE SAN CALIXTO

Reconocimiento Oficial: Resolución N° 007015 del 08 de nov. del año 2023
Niveles: Preescolar, Básica Primaria – Secundaria y Media



Secretaría de Educación
Norte de Santander

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Promover en los estudiantes de la institución educativa rural La Quina el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable, a través de estrategias pedagógicas que fortalezcan el autocuidado, el bienestar integral y la prevención de riesgos para la salud.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fortalecer el conocimiento de los estudiantes sobre la importancia de una alimentación saludable, teniendo en cuenta los alimentos propios del contexto rural.
- Fomentar la práctica regular de actividad física y hábitos activos como parte de la vida diaria.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la higiene personal y el cuidado del entorno.
- Promover el cuidado de la salud mental, el manejo de emociones y la convivencia sana.
- Involucrar a las familias y a la comunidad educativa en la promoción de hábitos saludables.
- Desarrollar actitudes de responsabilidad y autonomía frente al cuidado de la salud.



Vereda La Quina – San Calixto / Norte de Santander
ierlaquina@gmail.com
www.ierlaquina.edu.co
3155889355





DANE: 254670000330
NIT: 900262901-1

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA QUINA
MUNICIPIO DE SAN CALIXTO

Reconocimiento Oficial: Resolución N° 007015 del 08 de nov. del año 2023
Niveles: Preescolar, Básica Primaria – Secundaria y Media



Secretaría de Educación
Norte de Santander

MARCO TEORICO

Los hábitos y estilos de vida saludable hacen referencia al conjunto de comportamientos, actitudes y prácticas cotidianas que contribuyen al bienestar físico, mental y social de las personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida saludable implica la adopción de conductas que favorezcan la salud y reduzcan el riesgo de enfermedades, tales como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el cuidado de la salud mental, la higiene personal y la prevención de conductas de riesgo (OMS, 2018).

Desde el ámbito educativo, los hábitos se construyen progresivamente a través de procesos de aprendizaje, la observación del entorno y la influencia familiar y social. Para (Pender, 2011), los hábitos saludables no dependen únicamente del conocimiento, sino también de factores personales, culturales y ambientales que influyen en la toma de decisiones relacionadas con la salud.

La alimentación saludable es un componente esencial de los estilos de vida saludable. De acuerdo con la (OMS, 2018), una dieta equilibrada contribuye al crecimiento adecuado, mejora el rendimiento escolar y previene enfermedades como la desnutrición, el sobrepeso y las enfermedades crónicas. En contextos rurales, es fundamental reconocer los alimentos propios del entorno y promover su consumo de manera balanceada.

La actividad física regular, por su parte, es clave para el desarrollo físico y mental. (Morris, 2009) señala que la práctica constante de actividad física mejora la salud cardiovascular, fortalece el sistema inmunológico y favorece el bienestar emocional. En el entorno escolar rural, la actividad física puede integrarse de forma natural a través del juego, el deporte y las actividades al aire libre.

Finalmente, la promoción de hábitos saludables en la escuela contribuye a la prevención de enfermedades y a la construcción de una cultura del autocuidado. Para (Bandura, 1986), el aprendizaje social y la observación de modelos positivos influyen directamente en la adopción de conductas saludables. De esta manera, docentes y comunidad educativa se convierten en agentes clave para la formación de hábitos que perduren a lo largo de la vida.





DANE: 254670000330
NIT: 900262901-1

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA QUINA
MUNICIPIO DE SAN CALIXTO

Reconocimiento Oficial: Resolución N° 007015 del 08 de nov. del año 2023
Niveles: Preescolar, Básica Primaria – Secundaria y Media



Secretaría de Educación
Norte de Santander

METODOLOGÍA

El proyecto pedagógico transversal *Hábitos y Estilos de Vida Saludable* se desarrollará mediante una metodología activa, participativa, inclusiva y contextualizada, orientada a promover aprendizajes significativos y el desarrollo integral de los estudiantes de educación primaria y secundaria, respetando sus características evolutivas y el contexto rural de la Institución Educativa Rural La Quina.

La metodología se fundamenta en el enfoque preventivo y formativo, priorizando el autocuidado, la convivencia sana, la educación socioemocional y la adopción consciente de hábitos saludables. Se propiciarán espacios de reflexión, diálogo y práctica que permitan a los estudiantes reconocer la importancia del cuidado del cuerpo, la mente y el entorno como parte de su vida cotidiana.

Las actividades del proyecto se llevarán a cabo durante la Semana de la Convivencia, articulándose con otros proyectos pedagógicos transversales de la institución. Por esta razón, se ejecutará una actividad central, diseñada de manera flexible para ser adaptada a los diferentes niveles educativos, garantizando la participación activa de todos los estudiantes.

El rol del docente será el de mediador y orientador del proceso, promoviendo la participación, el trabajo colaborativo y el aprendizaje experiencial. Los estudiantes asumirán un papel activo, reflexivo y propositivo, fortaleciendo su autonomía y responsabilidad frente al cuidado de su salud y la sana convivencia.

La metodología incluirá estrategias como:

- Diálogo pedagógico y conversatorios guiados.
- Actividades lúdico-pedagógicas adaptadas a primaria y secundaria.
- Trabajo colaborativo y aprendizaje basado en la experiencia.
- Espacios de reflexión individual y grupal.
- Vinculación de la familia y la comunidad educativa como apoyo al proceso formativo.

De esta manera, el proyecto busca generar un impacto positivo y sostenible en los hábitos de vida de los estudiantes, más allá de la actividad puntual desarrollada durante la Semana de la Convivencia.



Vereda La Quina – San Calixto / Norte de Santander
ierlaquina@gmail.com
www.ierlaquina.edu.co
3155889355





DANE: 254670000330
NIT: 900262901-1

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA QUINA
MUNICIPIO DE SAN CALIXTO

Reconocimiento Oficial: Resolución N° 007015 del 08 de nov. del año 2023
Niveles: Preescolar, Básica Primaria – Secundaria y Media



Secretaría de Educación
Norte de Santander

ACTIVIDAD CENTRAL (SEMANA DE LA CONVIVENCIA)

Con el fin de articular este proyecto con los demás proyectos pedagógicos transversales que se desarrollan durante la Semana de la Convivencia, se llevará a cabo una actividad integradora, adaptada a los niveles de primaria y secundaria.

Actividad: *Convivir Saludablemente*

Descripción general: Jornada pedagógica orientada a fortalecer hábitos y estilos de vida saludable, integrando el autocuidado, la salud emocional, la actividad física y la convivencia escolar. La actividad se desarrollará mediante momentos lúdicos, reflexivos y participativos.

Educación Primaria:

- Dinámicas lúdicas y juegos cooperativos relacionados con el cuidado del cuerpo y el buen trato.
- Actividades gráficas y expresivas (dibujos, mensajes, carteles) sobre hábitos saludables.
- Espacios de diálogo guiado sobre emociones, respeto y convivencia.

Educación Secundaria:

- Conversatorio reflexivo sobre hábitos de vida saludable, autocuidado y convivencia escolar.
- Actividades participativas sobre manejo de emociones, resolución pacífica de conflictos y toma de decisiones responsables.
- Compromisos grupales orientados a la adopción de hábitos saludables en la vida diaria.

Producto esperado: Cartelera, mural o compromiso grupal que evidencie los aprendizajes y reflexiones de los estudiantes.



Vereda La Quina – San Calixto / Norte de Santander
ierlaquina@gmail.com
www.ierlaquina.edu.co
3155889355





DANE: 254670000330
NIT: 900262901-1

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA QUINA
MUNICIPIO DE SAN CALIXTO

Reconocimiento Oficial: Resolución N° 007015 del 08 de nov. del año 2023
Niveles: Preescolar, Básica Primaria – Secundaria y Media



Secretaría de Educación
Norte de Santander

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El seguimiento y la evaluación del proyecto se realizarán de manera cualitativa y formativa, teniendo en cuenta la participación activa de los estudiantes y la apropiación de los hábitos promovidos.

Se utilizarán las siguientes estrategias:

- Observación directa de la participación y el comportamiento de los estudiantes.
- Registro de actividades desarrolladas durante la Semana de la Convivencia.
- Socialización de aprendizajes a través de carteleras, reflexiones orales y trabajos grupales.
- Retroalimentación por parte de docentes y estudiantes.

La evaluación permitirá identificar avances, dificultades y oportunidades de mejora, con el fin de fortalecer futuras acciones relacionadas con la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.



Vereda La Quina – San Calixto / Norte de Santander
ierlaquina@gmail.com
www.ierlaquina.edu.co
3155889355





DANE: 254670000330
NIT: 900262901-1

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA QUINA
MUNICIPIO DE SAN CALIXTO

Reconocimiento Oficial: Resolución N° 007015 del 08 de nov. del año 2023
Niveles: Preescolar, Básica Primaria – Secundaria y Media



Secretaría de Educación
Norte de Santander

Bibliografía

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey, EE. UU.: Prentice-Hall.

Morris, B. y. (2009). Healthy hearts--and the universal benefits of being physically active: physical activity and health. *NIH*.

OMS. (2018). *world health organization*. Obtenido de world health organization: <https://iris.who.int/handle/10665/108180>

Pender, N. J. (2011). *Health promotion in nursing practice*. Stamford, Connecticut, Estados Unidos: Prentice Hall.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Escuelas promotoras de la salud: marco para la acción*. Organización Mundial de la Salud.

