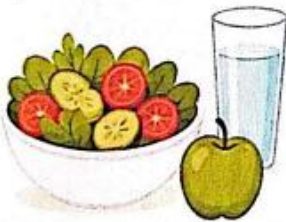


# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE para docentes

Cuidarte te permite enseñar, inspirar y transformar vidas.

## 1 ALIMÉNTATE BIEN

Elige alimentos naturales, balanceados y suficientes.  
Una buena alimentación mejora tu concentración y tu rendimiento.



## 2 HIDRÁTATE

Bebe suficiente agua durante el día.  
Mantenerte hidratado mejora tu energía y concentración.



## 3 MUÉVETE

Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.  
Mejora tu energía, tu estado de ánimo y tu salud.



## 4 DESCANSA

Duerme entre 7 y 8 horas diarias.  
Un buen descanso renueva tu cuerpo y tu mente.



## 5 MANEJA EL ESTRÉS

Respira, medita, escucha música o realiza actividades que te relajen.  
Pequeñas pausas también cuentan.



## 6 CONÉCTATE

Comparte tiempo con tu familia, amigos y colegas.  
El apoyo emocional fortalece tu bienestar y tu motivación.



## 7 ORGANÍZATE

Planifica tu tiempo, prioriza tareas y aprende a decir "no" cuando sea necesario.  
Tu tiempo también es importante.



## 8 DISFRUTA TU VOCACIÓN

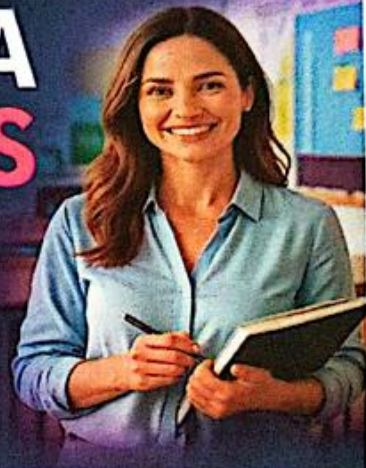
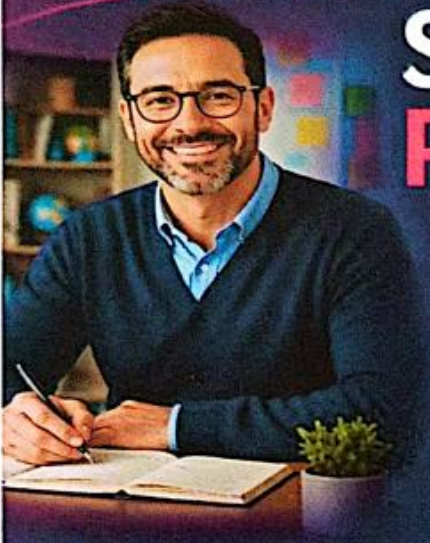
Recuerda por qué elegiste enseñar. Tu vocación tiene un gran impacto en la vida de tus estudiantes.



Docente saludable, comunidad que aprende y crece.



# SALUD AUDITIVA PARA DOCENTES



Tu audición, tu voz y tu vocación: **cúidate hoy para seguir transformando vidas cada día.**



Escuchar bien hoy, enseñar **mejor** siempre.

Cuidala cada día para seguir comunicando, inspirando y dejando huella.

## GUÍA RÁPIDA: CUIDA TU VOZ EN EL AULA

Ejercicios prácticos y hábitos esenciales para docentes

### ! SEÑALES DE ALERTA



Zumbidos en los oídos.



Dificultad para escuchar con claridad.



Sensación de oído tapado.



Fatiga auditiva al final del día.

### ✓ 3 HÁBITOS CLAVE



1 Controla el volumen en equipos y dispositivos.



2 Haz pausas auditivas 5 minutos de silencio cada hora.



3 Mantén tus oídos limpios y secos.

## ¡Tu voz es tu mejor herramienta!

Cúidala hoy para seguir **inspirando** mañana.

### LOS 3 PILARES DEL CUIDADO



**Hidratación constante**

Bebe agua en sorbos pequeños durante toda la jornada.

"Garganta seca, voz en quejá"



**Pausas de silencio**

Tras una clase intensa, regálale a tu voz 5 minutos de calma absoluta.



**Postura erguida**

Mantén la espalda recta para que el aire fluya sin esfuerzo.



## ¡Que el cansancio no silencie tu vocación!

Dale a tu voz el **cuidado** que merece.

Si la ronquera dura más de 15 días, busca asesoría profesional.

1



**Calentamiento**

Vibración de labios: Haz un sonido "brrr" suave para relajar las cuerdas.

- Bostezo.

2



**Durante la clase: Proyección Saludable**

- Apoyo abdominal: Respira con el abdomen, no con el pecho, para no forzar la garganta.

3



**Higiene Vocal**

Cero irritantes: Evita el exceso de café y ambientes con humo.

(ECIS-L) Norte de Santander



Cuida tu voz



Protege tu energía



Inspira a tus estudiantes



Haz la diferencia

Hablar, escuchar, orientar, enseñar... todo comienza por cuidar tus oídos y tu voz.

**¡Cúidate hoy para seguir transformando vidas cada día!**

# CARGA EN CUELLO Y HOMBROS

## (Uso de tablero / pantalla)

Sobrecarga muscular generada por elevar los brazos o inclinar el cuello de forma constante durante la actividad docente.



### ¿QUÉ ES?

Sobrecarga muscular generada por elevar los brazos o inclinar el cuello de forma constante durante la actividad docente.

### ¿POR QUÉ OCURRE?

- Uso continuo del tablero
- Pantallas mal ubicadas
- Altura inadecuada de escritura

### SÍNTOMAS

- Dolor cervical
- Tensión en hombros
- Cefalea tensional

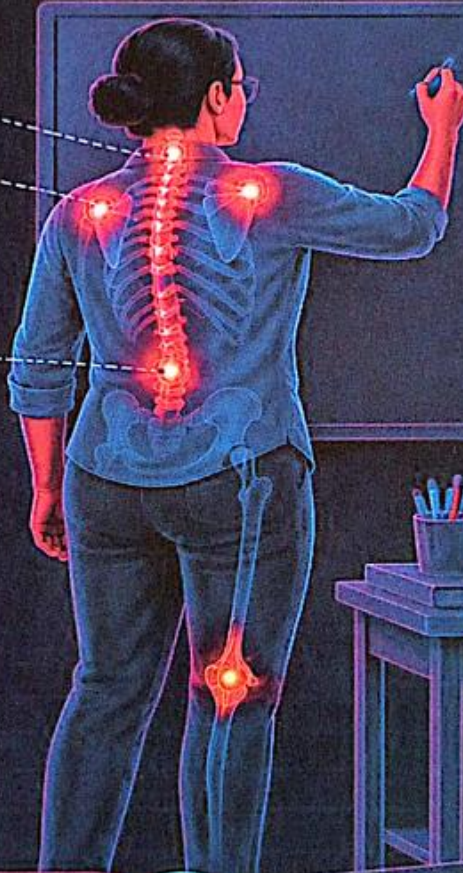
### ERRORES COMUNES

- ✗ Escribir con el brazo muy elevado
- ✗ Inclinar la cabeza hacia adelante
- ✗ Alejarse del tablero al escribir

CUELLO

HOMBROS

ESPALDA



### ¿QUÉ BUSCA EL PVE?

- ✓ Detectar síntomas tempranos
- ✓ Identificar factores de riesgo en el aula
- ✓ Prevenir lesiones osteomusculares
- ✓ Mejorar las condiciones de trabajo
- ✓ Promover hábitos saludables

### ¿CÓMO FUNCIONA?

- ✓ Aplicación de encuestas de sintomatología
- ✓ Evaluaciones osteomusculares
- ✓ Análisis de condiciones de trabajo
- ✓ Inspección de puestos en el aula
- ✓ Seguimiento de casos

### EVITA

- ✗ Elevar los hombros constantemente
- ✗ Trabajar lejos del tablero



### HAZ ESTO

- ✓ Escribe a la altura del pecho
- ✓ Acércate al tablero
- ✓ Mantén los hombros relajados

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Durante la jornada laboral, los docentes están expuestos a:

- Posturas prolongadas (de pie o sentado)
- Movimientos repetitivos (escritura, uso de computador)
- Carga en cuello, hombros y espalda
- Manipulación de materiales

Estas condiciones pueden generar **Desórdenes Musculoesqueléticos (DME)**.

**No normalices el dolor.**



### ¿QUÉ PUEDES HACER COMO DOCENTE?



Cambia de postura frecuentemente



Realiza pausas activas



Cuida la forma en que escribes o te sientas



Reporta síntomas a tiempo

### SEÑALES DE ALERTA

- Dolor en cuello, hombros o espalda
- Hormigueo o adormecimiento
- Fatiga muscular, rigidez o limitación de movimiento

**No normalices el dolor.**



“Prevenir no es esperar a que duela... es actuar antes.” — FisioActiva



Protege tu energía



Inspira a tus estudiantes



Haz la diferencia



(ECIS-L) Norte de Santander



# DOCENTE SALUDABLE,

¡VIDAS QUE INSPIRAN!



## Autocuidado en tu Día a Día



Alimentación Saludable



Ejercicio Diario



Buen Descanso



Manejo del Estrés

## Di NO a Malos Hábitos



No Fumar No Alcohol No Drogas

¡Protege tu salud!



## Prevención de Enfermedades Mortales



Salud Cardiovascular



Cáncer de Seno y Útero



Cáncer de Próstata



Chequeos a tiempo!

# ¡CUIDA TU SALUD!



Diabetes



Osteoporosis



Problemas Gástricos



Enfermedades Hemáticas

Escucha a tu cuerpo • Controla el Estrés • Visita al Médico

# ¡PODEMOS HABLAR, NO ESTÁS SOLO!

¡UNA MENTE EN CALMA TAMBIÉN TRANSFORMA VIDAS!



ESCUCHA  
CONFIDENCIAL



APOYO  
EMOCIONAL  
INMEDIATO



MANEJO ESTRÉS Y ANSIEDAD



ORIENTACIÓN  
PROFESIONAL



**LÍNEA AMIGA PROFE EN LÍNEA**

Atención y Orientación en Salud Mental para Docentes

**Línea las 24/7**

ATENCIÓN DE EMERGENCIA



**3152261000**

TELECONSULTA



**3187000966**

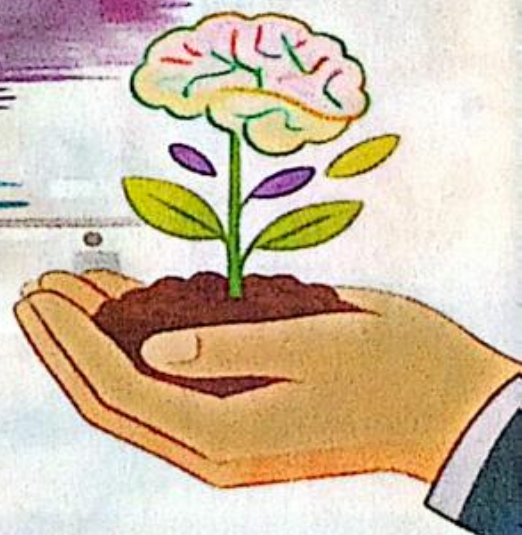
**¡TU BIENESTAR ES PRIMERO!**

Equipos Básicos  
**FOMAG**

**ECIS-L**

**FOMAG**

fiduprevisora



# ACCIDENTE DE TRABAJO DOCENTE



Conoce tus derechos, responsabilidades y cómo actuar

### ¿QUÉ ES UN ACCIDENTE DE TRABAJO DOCENTE?

Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el docente activo o directivo docente:

- Una lesión orgánica
- Una perturbación funcional o psiquiátrica
- Una invalidez
- La muerte

### TIEMPO DE REPORTE

Máximo 2 días hábiles desde el momento del accidente.

### ¿QUIÉN PUEDE REPORTAR?

Docente activo    Directivo docente    Secretaría de Educación    IPS

### PLATAFORMA: HORUS

Todos los actores pueden realizar el reporte a través de la plataforma HORUS.

### INVESTIGACIÓN DEL ACCIDENTE

Se realiza para:

- Identificar causas del accidente.
- Prevenir nuevos eventos.
- Garantizar derechos del docente.

Participan:

CGPASST    Directivo Docente    Referente SST (Fiduprevisora)

### INCAPACIDADES

- Si el accidente es calificado como de trabajo: La incapacidad será reconocida y pagada como de origen laboral.
- Si el accidente no es calificado como de trabajo: La incapacidad será reconocida y pagada como enfermedad común.

### ¿CUÁNDO SE CONSIDERA ACCIDENTE LABORAL?

- Dentro de las instalaciones del establecimiento educativo.
- Cumpliendo órdenes del empleador o superior jerárquico.
- En actividades sindicales, siempre que el accidente ocurra en cumplimiento de dicha función.
- En actividades recreativas, deportivas o culturales autorizadas por el empleador o en representación del mismo.
- En el trayecto entre la residencia y el lugar de trabajo, o viceversa, siempre que el transporte lo disponga, financie o promueva el empleador.
- En el trayecto entre una sede escolar y otra o durante el traslado dentro de la jornada laboral.
- En zonas rurales o de difícil acceso, durante el trayecto desde la residencia hasta la sede educativa y durante todo el tiempo de permanencia en la zona, por riesgos del entorno o funciones encomendadas.
- En cumplimiento de labores pedagógicas de educación física, disciplinas culturales o relacionadas con el PEI y el enfoque vocacional.
- En cumplimiento de labores pedagógicas relacionadas con la implementación del Proyecto Educativo Institucional (PEI) o el Enfoque Vocacional.
- En trabajo en casa (trabajo autónomo), cuando ocurra durante el desarrollo de actividades laborales encomendadas.

**CASO ESPECIAL**  
En zonas rurales o de difícil acceso se considera accidente de trabajo aquellos eventos originados por riesgo público, condiciones del entorno natural o social o por el hecho de estar cumpliendo la labor encomendada en este territorio.

### ¿QUIÉN DEFINE EL ORIGEN DEL ACCIDENTE?

- Referente SST (Fiduprevisora)**  
Realiza la evaluación y calificación inicial.
- Junta Médica Laboral (Fiduprevisora)**  
Resuelve en segunda instancia los desacuerdos en la calificación.
- Junta Regional de Calificación de Invalidez**  
Resuelve en última instancia los desacuerdos en la calificación.

### CLAVES PARA NUESTRA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

- Capacitar a docentes y directivos sobre prevención y reporte.
- Reportar a tiempo y por los canales establecidos.
- Investigar correctamente para identificar causas y prevenir nuevos accidentes.
- Fortalecer el COPASST y la cultura de seguridad y salud en el trabajo.



**REPORTAR A TIEMPO PROTEGE TU SALUD Y TUS DERECHOS**

