

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS RODRIGUEZ VALERA

**Resolución de Aprobación de Estudios de Los Niveles Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Académica y Niveles de Ciclos Lectivos especiales para adultos del II al VI, No 000322 de 17 de noviembre del 2016
NIT No. 824000137-1 DANE: 220001002791 Código ICFES: 040568 (Jornada Mañana) y 151092 (Jornada Tarde)**

PROYECTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Promoción de un estilo de vida saludable

DAMARIS ALVAREZ DEL CASTILLO

Docente Orientadora

2024

Introducción

La vida saludable representa hábitos que se promueven a nivel mundial tanto en los sistemas de salud, como en los sistemas educativos, con la finalidad de prevenir y funcionar como método paliativo de enfermedades. No obstante, la educación en vida saludable no es algo que garantice la ejecución de procesos adecuados en la vida diaria, además que intervienen varios factores aparte de los alimenticios, es relevante formar jóvenes conscientes de su estado físico y emocional.

Indagando en datos acerca de la vida saludable a nivel mundial, se describe que 1 de cada 2 jóvenes de América Latina y el Caribe no tienen acceso a alimentos saludables, y su actividad física no es acorde a lo requerido. El estudio ejecutado a 8950 jóvenes entre 13 y 29 años, se delimita que el 69% no cuentan con los recursos para acceder a una alimentación saludable, y el 35% consumen bebidas azucaradas, seguido del 32% dulces y demás golosinas, a esta situación se suma más de un 33% de disminución en el consumo de frutas y verduras, donde expresan que además esto se debe a los costos de estos alimentos, (León y Arguello, 2021).

En otro estudio estadístico, ejecutado por la Sociedad Chilena de Obesidad, se evidencia que un alto porcentaje de niños han aumentado entre 1 y 3 kilos posterior a la pandemia, disminuyendo su actividad física, alterando el sueño y modificando sus hábitos alimenticios, además, se delimita que el 29% de la población estudiada pertenece al rango de edad de 6 años y poseen malas prácticas alimenticias con consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas, a esto se suma, el 55% de jóvenes y niños que no salen a diario a ejecutar actividades deportivas y recreativas al aire libre, (Noticias UDEC, 2021).

Los datos internacionales indicados, a pesar de ser externos, son de gran relevancia, porque ponen en contexto la problemática de la situación entorno a la vida saludable. Ciertamente Colombia no es la diferencia, ya que se estima que el 87% de los estudiantes no consumen frutas y verduras con la frecuencia debida, lo cual implica un aproximado de 9 de cada 10 alumnos. Además, el 77% de los niños y jóvenes en etapa escolar no consumen lácteos con la frecuencia debida. A estos datos se debe añadir, el 74% de los escolares que consumen altos niveles de azúcares en bebidas y golosinas. De igual forma, los estudiantes consumen con frecuencia comidas fritas con aceite vegetal, y lo que se conoce como alimentos chatarra, (MinSalud, 2018).

En relación a otros datos relacionados con la vida saludable, pero cercanos a las acciones físicas, el 46% de los niños y adolescentes visualizan televisión, navegando en internet entre otras, más de tres horas al día, lo cual implica que los escolares pierden más de 3 horas sin ejecutar actividad física. En cuanto a la salud bucal, las evidencias son superiores a los aspectos descritos con anterioridad, puesto que el 80% de los escolares cuentan con buena salud bucal, no obstante, estos datos de la buena salud e higiene bucal predominan en colegios urbanos. Continuando con el mismo orden de datos,

describiendo la salud visual, el 46% de los niños y jóvenes presentaron problemas visuales, seguido del 26% de los estudiantes que afirman tener problemas auditivos. A esta situación se suma, el 20% de estudiantes que han sido víctimas de agresiones en el último año, afectando su salud mental y emocional, inclusive física, (MinSalud, 2018).

Los datos expuestos, develan las dificultades que atraviesan los niños en Colombia, donde se integran varios aspectos como alimentación, actividad física, salud visual, auditiva, bucal, emocional y mental. Lamentablemente, los datos de (Fuente, 2017) no describen un panorama diferente, pero esta vez enfocado a zonas rurales, donde la situación es más compleja aun, ya que cada 7 de 100 niños en edad escolar presentan desnutrición crónica.

La misma fuente indica, con respecto a estratos bajos, pero de zonas urbanas, un aumento de 6,5% de obesidad en niños, predominando el uso de celulares y televisión en este grupo de alumnos, claro está el problema de obesidad se demarca mayormente en zonas urbanas y hogares de mayores ingresos, y el de desnutrición en zonas rurales y poblaciones indígenas y de pobreza extrema, no obstante, en ninguno de los dos extremos los estudiantes se encuentran en un rango saludable de peso y hábitos, (Fuente, 2017).

Objetivos del Proyecto

Objetivo General

Promover la cultura de vida saludable por medio del fomento de hábitos alimenticios, deportivos y en salud a través de estrategias pedagógicas.

Objetivos Específicos

- Crear espacios de interacción académica y social para educar y promover los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes.
- Construir estrategias lúdicas para promover la actividad física en los estudiantes.
- Diseñar materiales didácticos para educar en la importancia de la salud bucal, auditiva y visual de los estudiantes.
- Socializar estrategias de atención para minimizar el impacto de la violencia física y verbal en los hogares.

Justificación

La vida saludable es más que alimentarse sano, implica más aspectos que comer verduras y frutas con cierta frecuencia, integra un compendio de elementos que unificados mantienen hábitos en los seres humanos que fortalecen la vida saludable como tal. En las instituciones educativas se debe promover la enseñanza y cultura de hábitos saludables, inclusive en algunas instituciones de salud se ejecutan campañas para fortalecer costumbres y una cultura de actividad física y de consumo de verduras, proteínas, frutas, entre otras.

Claro está, que la vida saludable se complementa con una serie de acciones de los seres humanos, según la ley 115 de educación de Colombia, en su artículo 5 numeral 12 se expresa, que la educación para fomentar y preservar la salud e higiene, así como la integralidad social, son de gran relevancia, y deben incluir una formación física, recreacional, alimenticia, entre otras, (Ley 115, 1994).

Seguidamente, la ley 1355, delimita en su artículo 2, la integración de varios organismos gubernamentales que tienen la obligación de promover ambientes sanos, actividad física, educación y promoción de una alimentación saludable, por medio de entidades encargadas de garantizar la formación en vida saludable, y prestar servicios de salud que cumplan requerimientos para mantener dicha estabilidad, (Ley 1355, 2009).

Por otra parte, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar en su guía técnica describe la importancia de la alimentación y nutrición de los niños, además, se establece la necesidad de promover actividades recreativas y deporte, estableciendo espacios de seguridad para la integridad física, emocional y mental de los niños, siendo estos elementos, unificados con la salud en varias áreas médicas, la seguridad de los niños y adolescentes para una vida saludable, (ICBF, 2018).

De acuerdo a las bases legales indicadas, el presente proyecto se justifica en la importancia jurídica y educativa de propiciar una educación de calidad a los estudiantes que promueva los hábitos de alimentación saludable, la ejecución de actividades deportivas, y la cultura de revisiones médicas constantes en todos los hogares que garanticen la estabilidad de los niños y adolescentes. En última, instancia, pero no menos relevante, las instituciones educativas, deben formular estrategias que promuevan la interacción y comunicación eficaz en los núcleos familiares para prevenir y disminuir la violencia intrafamiliar.

Delimitación

- Juegos para fomentar actividades físicas
- Alimentación saludable a través de clases dinámicas
- Educación y salud sexual
- Educación emocional y mental, promoción de la autoestima
- Higiene, promoción del sueño y tiempo libre
- Fomento de chequeos médicos
- Importancia de la salud bucal, auditiva, visual y física integral
- Comunicación efectiva en el núcleo familiar y entorno

Ejes temáticos

Estilo de vida saludable

El estilo de vida saludable se define como los procesos de articulación de diferentes aspectos a ejecutar en la vida diaria, compuestos por una alimentación saludable, ejecución de actividad física, sexualidad sana (dependiendo de las edades), chequeos médicos integrales, y una estabilidad emocional y mental, todos los descritos afectan al estado de bienestar físico y psicológico de los seres humanos. En pro de mantener dicho estilo de vida saludable el Ministerio de Educación de Colombia, a través del Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar, ejecutan acciones dirigidas al desarrollo de habilidades y actitudes en los estudiantes que promuevan acciones saludables responsables, lo descrito en unificación con otros entes territoriales, que promueven el crecimiento óptimo de los niños. A partir de lo expuesto, el Ministerio recomienda las siguientes observaciones;

- Alimentarse a las horas indicadas, con alimentos ricos en fibras, vitaminas y proteínas, acotando que el desayuno es una de las comidas más importantes.
- Se recomienda consumir mínimo 3 frutas al día, además de consumir verduras, en cremas y crudas que sean fuente de vitaminas y minerales.
- Hacer actividad física a diario, esta fortalece el sistema circulatorio, el corazón, y los huesos, además, libera la hormona de la felicidad que estabiliza la mente, y es un antidepresivo natural.
- Aparte de la actividad física en los niños y adolescentes, es relevante y recomendable que ejecuten algún deporte de su preferencia.

- Es importante mantener una buena comunicación con el entorno, y basar los pilares familiares en el respeto, comunicación y tolerancia.
- Es relevante educar a los jóvenes de hoy en la sexualidad, en los métodos de prevención, y la precocidad y sus consecuencias.
- Se recomienda a todos los padres y acudientes llevar de forma constante a sus hijos al médico, ejecutar los exámenes rutinarios de la vista, oídos, boca, y otros que permitan corroborar el buen estado de salud o indicar algún síntoma de enfermedades, (MinEducación, 2016).

Alimentación

La alimentación es uno de los factores de gran relevancia en la vida saludable, por ende, se debe educar en la importancia de lo que consumen los niños y adolescentes, para ello, la ley 1355 en su artículo 4 describe estrategias para promover la alimentación balanceada, a través de una formación en la sociedad que contribuya a la ciudadanía colombiana con respecto a los alimentos que se deben consumir en los hogares.

Por ende, se debe destinar una educación de calidad en centros públicos y privados que garantice el consumo de alimentos saludables, como frutas, verduras y proteínas. Además, en los centros educativos se deben adoptar las restricciones e indicaciones del Programa de Educación Alimentaria que destina el Ministerio de Protección Social, a través del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, que provee de la información necesaria a ejecutar para brindar un menú balanceado a los niños y adolescentes, (Ley 1355, 2009).

Deportes

En relación a los deportes, la ley 1355 en su artículo 5 describe ciertas estrategias para fomentar la actividad física, mencionando la necesidad de establecer didácticas en las instituciones públicas y privadas que promuevan el incremento de la actividad física y recreativa en los estudiantes, esto es viable por medio de la cátedra de educación física, pero debe promoverse en otras actividades extracurriculares en los colegios, (Ley 1355, 2009).

De acuerdo a estas recomendaciones, y las indicaciones de la ley 115 de educación en Colombia, se delimita que la actividad física y recreativa, es más que una cátedra un derecho y obligación a brindar a los estudiantes, puesto que no solo garantiza la estabilidad física y la salud de los niños y adolescentes, además, promueve el desarrollo de la comunicación asertiva en los jóvenes, y trae como consecuencia una salud mental y emocional, (Ley 115, 1994).

Autocuidado

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS RODRIGUEZ VALERA

Resolución de Aprobación de Estudios de Los Niveles Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Académica y Niveles de Ciclos Lectivos especiales para adultos del II al VI, No 000322 de 17 de noviembre del 2016
NIT No. 824000137-1 DANE: 220001002791 Código ICFES: 040568 (Jornada Mañana) y 151092 (Jornada Tarde)

Según el (MinSalud, 2022), el autocuidado comprende todas las acciones que el ser humano ejecute para su propio cuidado, este autocuidado, integra varios aspectos, donde se debe analizar y detectar lo que sucede en el cuerpo y en la mente, que situaciones afectan nuestra salud física y mental. Por ende, la primera responsabilidad del autocuidado está en la misma persona, de organizar sus tiempos, sus actividades físicas, a cuidar su alimentación, y todo lo que realizar sin afectar su integridad, para ello, se recomiendan los siguientes aspectos;

- Actividad física
- Nutrición y alimentación saludable
- Peso saludable
- Lavado de manos e higiene general
- Salud bucal, visual y auditiva
- Estabilidad emocional en el hogar
- Entorno escolar emocional y comunicativo agradable, (MinSalud, 2022).

Bosquejo de estrategias didácticas para la educación en vida saludable

<i>Delimitación</i>	<i>Actividad</i>	<i>Descripción</i>	<i>Materiales</i>
Alimentación saludable a través de clases dinámicas	Investigo y aprendo que alimentos son saludables	Actividad donde el estudiante con apoyo en el hogar debe investigar acerca de la alimentación saludable, debe traer imágenes con alimentos saludables y clasificación de grupos alimenticios, así como las horas de comidas y alimentación adecuada en cada comida, al llegar al aula, intercambiarán las imágenes y en grupos de cuatro estudiantes ejecutarán un análisis en una hoja en blanco de la alimentación saludable, relleno una cartulina de octavo con las imágenes y explicándolas en clase	Impresiones, colores, hojas, lápices, sacapuntas, borrador.
Juegos para fomentar actividades físicas	Hago deporte y me divierto	El docente llevará a cabo una serie de actividades recreativas y juegos lúdicos en la cancha del colegio, donde explicará a los estudiantes la importancia de la actividad física	Imágenes impresas, hojas blancas, colores, lápices, borrador, sacapuntas.
Educación sobre	Leo y conozco la	El estudiante deberá leer una lectura de su gusto	Impresiones, colores,

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS RODRIGUEZ VALERA

Resolución de Aprobación de Estudios de Los Niveles Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Académica y Niveles de Ciclos Lectivos especiales para adultos del II al VI, No 000322 de 17 de noviembre del 2016
NIT No. 824000137-1 DANE: 220001002791 Código ICFES: 040568 (Jornada Mañana) y 151092 (Jornada Tarde)

las horas de sueño pertinentes	importancia de dormir	acerca de la importancia de dormir, y participaran en el aula de clase con respecto al tema	hojas, lápices, sacapuntas, borrador.
Educación emocional y mental, promoción de la autoestima	Dibujo y entiendo la importancia de expresar mis emociones	Los estudiantes de acuerdo a su edad deben ejecutar un dibujo donde expresen sus emociones de acuerdo a las actividades o situaciones que atraviesan, el docente deberá brindar una clase sobre autoestima, y promoción de la salud emocional tanto en el compartir en el entorno del colegio como en el hogar	Colores, hojas, lápices, sacapuntas, borrador.
Higiene, promoción del sueño y tiempo libre	Me divierto y aprendo sobre mi higiene	El estudiante deberá llevar una maqueta con materiales reciclables de la higiene, que partes del cuerpo deben asearse y de qué forma, deberán contar con el apoyo de los padres en el hogar	Materiales de reciclaje, colores, pintura o tempera, pincel, pega, cinta plástica.
Fomento de chequeos médicos	Conozco acerca de mi salud bucal, visual y auditiva	En esta actividad el docente debe brindar una clase acerca del chequeo médico general, la importancia de cuidarse los oídos de ,la revisión médica auditiva, de los ojos, y de la salud bucal, así como el cuidado de las piernas brazos y todas las partes del cuerpo	Impresiones, colores, hojas, lápices, sacapuntas, borrador.
Educación y salud sexual	Conozco mi cuerpo y aprendo sobre él y contacto con otras personas	En la educación sexual el docente debe brindar una formación al estudiantes de acuerdo a su edad, inicialmente de las partes del cuerpo y que nadie las debe tocar y como limpiarlas, además, para otros grados deberá describir como es el contacto sexual según la ley de educación sexual, y describir la gestación precoz (esta clase se debe apegar al contenido académico y grado)	Hojas, lápiz, borrador, sacapuntas, video beam, laptop.
Comunicación efectiva en el núcleo familiar y entorno	Dramatizo y aprendo a comunicarme con mi entorno	Los estudiantes llevarán a cabo una dramatización acerca de cómo es la comunicación en el entorno familiar. A partir de esta actividad en grupo, el docente brindará una clase de la importancia del respeto y tolerancia en el hogar.	Materiales para presentar la dramatización, escenario, colores, cinta plástica, otros.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS RODRIGUEZ VALERA

**Resolución de Aprobación de Estudios de Los Niveles Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Académica y Niveles de Ciclos Lectivos especiales para adultos del II al VI, No 000322 de 17 de noviembre del 2016
NIT No. 824000137-1 DANE: 220001002791 Código ICFES: 040568 (Jornada Mañana) y 151092 (Jornada Tarde)**

Nota: Cabe describir que las actividades y estrategias son adaptativas a las edades de los estudiantes y el perfil, en función de lograr mayor nivel cognitivo y de aprendizaje, y determinar una cultura efectiva en vida saludable (actividades de educación sexual de acuerdo a edades y grupos específicos).

Actividad extracurricular: *Vida Saludable en Familia*

La actividad extracurricular debe estar aprobada por los directivos de la institución educativa, se debe ejecutar una programación de actividades deportivas con los niños y adolescentes, y acudientes, además, una vendimia de alimentos sanos, donde se promuevan el consumo de frutas y verduras. Finalmente, a los padres, al entrar los niños a clase, se les brindara por parte de los coordinadores una charla sobre cómo tratar temas con sus hijos de educación sexual, y acerca de la comunicación en el hogar, para evitar cualquier tipo de violencia y maltrato en los estudiantes, y de esta manera proporcionar una orientación a los padres y madres en cualquier situación que estén atravesando en el hogar.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS RODRIGUEZ VALERA

Resolución de Aprobación de Estudios de Los Niveles Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Académica y Niveles de Ciclos Lectivos especiales para adultos del II al VI, No 000322 de 17 de noviembre del 2016
NIT No. 824000137-1 DANE: 220001002791 Código ICFES: 040568 (Jornada Mañana) y 151092 (Jornada Tarde)

Referencias

- Fuente. (2017). *Instituto Colombiano*. Obtenido de ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional. Obtenido de: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
- ICBF. (2018). *Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF*. Colombia: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Obtenido de: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/g6.pp_guia_tecnica_del_componente_de_alimentacion_y_nutricion_icbf_v4.pdf.
- León y Arguello. (octubre de 2021). *UNICEF América Latina y el Caribe*. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. Obtenido de: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
- Ley 115. (1994). *Ley 115*. Colombia: Congreso de Colombia. Obtenido de: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf.
- Ley 1355. (2009). *Ley 1355*. Colombia: Congreso de Colombia. Obtenido de: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm.
- MinEducación. (03 de febrero de 2016). ¿Qué son los estilos de vida saludable?. Obtenido de: <https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-printer-350651.html>
- MinSalud. (19 de noviembre de 2018). *Boletín de Prensa No 182 de 2018*. Panorama de la salud de los escolares en Colombia. Obtenido de: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>
- MinSalud. (julio de 2022). Modos, condiciones y estilos de vida saludables. Obtenido de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx>
- Noticias UDEC. (30 de junio de 2021). *Centro de Vida Saludable*. Los estilos de vida en los niños y adolescentes en el periodo de pandemia y su impacto en la salud. Obtenido de: <https://noticias.udec.cl/los-estilos-de-vida-en-los-ninos-y-adolescentes-en-el-periodo-de-pandemia-y-su-impacto-en-la-salud/>