



# Curso de Educación a Distancia

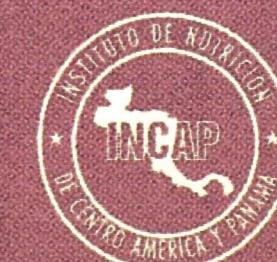
## ESCUELAS SALUDABLES

### MÓDULO 1 Escuelas Saludables, Concepto y Proceso



Ministerio de Educación  
Sistema Nacional de Mejoramiento de los Recursos Humanos y Adecuación Curricular  
SIMAC

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social  
Programa Nacional Materno Infantil, Componente de Salud Escolar  
Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá  
INCAP/OPS



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
GUATEMALA**

SISTEMA NACIONAL DE MEJORAMIENTO DE RECURSOS HUMANOS  
Y ADECUACIÓN CURRICULAR  
- SIMAC -

Lic. Roberto Moreno Godoy  
**Ministro de Educación**

Licda. Cynthia Del Aguila De Sáenz de Tejada  
**Viceministra Técnica**

Licda. Julieta Salguero de Morales  
**Viceministra Administrativa**

Licda. María Ester Ortega de Morales  
**Directora SIMAC**

Licda. Cristina Sinisterra  
**Representante del SIMAC**  
**en la Comisión Nacional de Escuelas Saludables  
(CONAES)**

**MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y  
ASISTENCIA SOCIAL GUATEMALA**

Ing. Marco Tulio Sosa  
**Ministro de Salud Pública y Asistencia Social**

Dr. Carlos Fernando Andrade  
**Viceministro de Salud Pública y Asistencia Social**

Dr. Salvador López  
**Viceministro de Salud Pública y Asistencia Social**

Dr. Ernesto Velásquez Pérez  
**Coordinador General**  
**Programa Nacional Materno Infantil**

Dra. Lesbia Lissette Barrera de Motta  
Dra. Maira Elizabeth Sandoval Rosa  
**Área Atención Integral al Niño/Niña**

Licda. Mirna Elizabeth Flores González  
**Componente de Salud Escolar**

Guatemala de la Asunción

## **Curso de Educación a Distancia**

# **ESCUELAS SALUDABLES**

### **MÓDULO 1 Escuelas Saludables, Concepto y Proceso**



© 1999 Curso de Educación a Distancia  
**ESCUELAS SALUDABLES**

**MÓDULO 1**  
**Escuelas Saludables,**  
**Concepto y Proceso**

Publicación INCAP MDE/113

**Autores y Productores Académicos:**

*Lic. Leonel Gallardo, INCAP*

*Licda. Verónica Molina, INCAP*

**Revisión Técnica:**

Comisión Nacional de Escuelas Saludables (CONAES):

- Programa Nacional Materno Infantil del MSPyAS
- Sistema Nacional de Mejoramiento de los Recursos Humanos y Adecuación Curricular (SIMAC), del MINEDUC
- División de Salud y Ambiente, y Unidad de Promoción y Protección de la Salud de OPS/OMS, Guatemala

**Edición, Diseño y Diagramación:**

*Licda. Aura Mejía de Durán, INCAP*

*D.G. Roberto A. Pérez García, INCAP*

**Levantado de texto:**

*Srita. Rocío Vásquez, INCAP*

**Agradecimientos:**

A Fundación W.K. Kellogg por el apoyo financiero a los procesos de diseño, validación y edición del **Curso a Distancia Escuelas Saludables** para Centroamérica

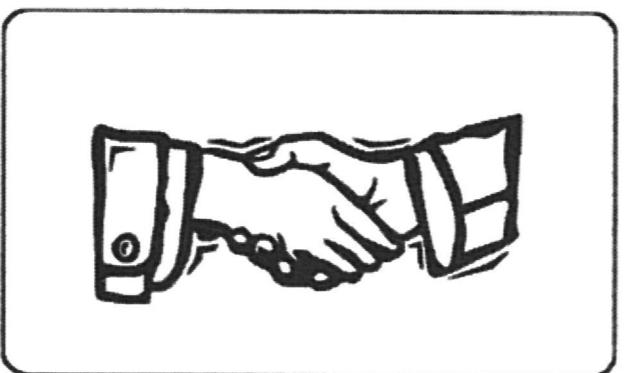
Se reconoce el apoyo de la Comisión Departamental de Escuelas Saludables de Sacatepéquez, de la Dirección Departamental de Educación y su personal, de los 26 maestros que participaron en el proceso de validación del Curso a Distancia y de los 90 directores de escuelas que lo estudiaron.

Las sugerencias y comentarios que se hicieron fueron valiosos para perfeccionar los contenidos y diseño de los módulos, así como las recomendaciones para los procesos de gerencia de las capacitaciones y del desarrollo de Escuelas Saludables en general.

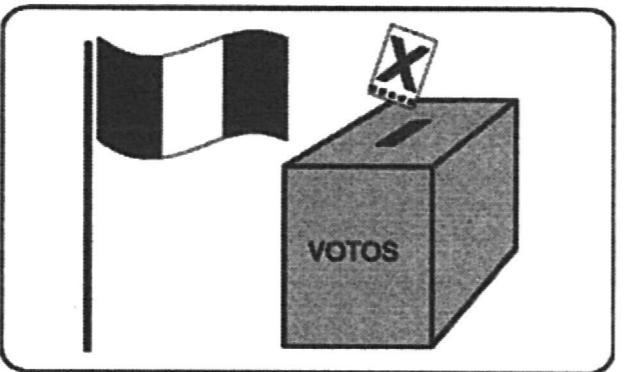
Guatemala de la Asunción, 1999

Los mejores anhelos de los países centroamericanos son entrar al año 2000 con ciudadanos que vivan en:

## Paz



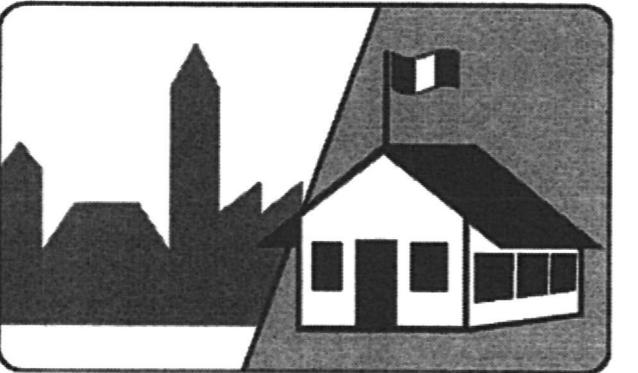
## Democracia



## Libertad



## Desarrollo



Para lograr tan buenos anhelos es indispensable que las nuevas generaciones, es decir, los escolares de hoy, sean formados con una personalidad equilibrada, responsable, optimista y con las capacidades o habilidades para vivir, y enfrentar con éxito los retos, problemas o conflictos de la vida diaria.

*Un plan de escuelas saludables constituye una iniciativa y una estrategia inigualable para que estas nuevas generaciones aprendan y ejerciten las condiciones de personalidad y las habilidades requeridas para vivir en un mundo mejor al empezar un nuevo milenio.*



## Apreciado Estudiante:

### ÉSTE ES UN CURSO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA QUE SE CARACTERIZA POR LO SIGUIENTE:

Usted puede estudiar



o en



;

puede estudiar en el tiempo o momento que desee;

los facilitadores lo orientarán



;

dispondrá de



para profundizar materias;

podrá aplicar con sus



de inmediato lo aprendido;

podrá conocer y estudiar los problemas de la



tomará decisiones importantes para resolver problemas con su grupo;

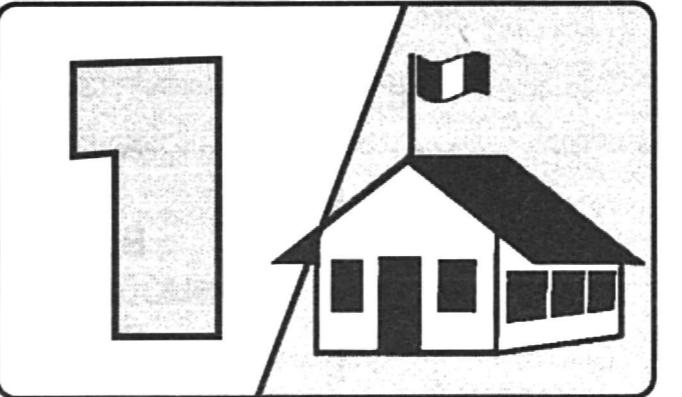
los alumnos y los padres estarán felices;

y usted también se sentirá feliz en este mundo,

si trabaja con:

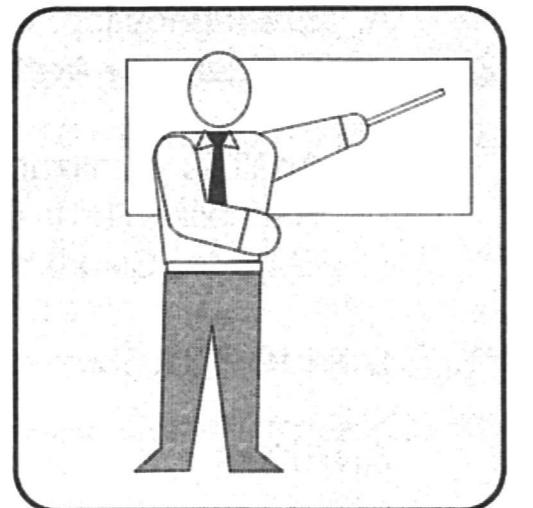


## SIMBOLOGÍA

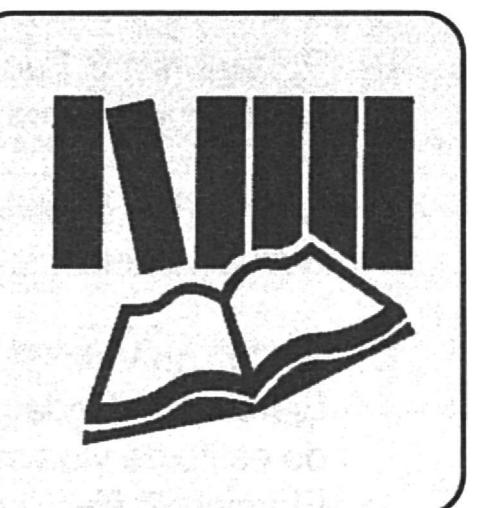


**MÓDULO**

**UN MENSAJE ESPECIAL O  
RECOMENDACIÓN DEL  
FACILITADOR(A)**



**MATERIAL DE  
LECTURA BÁSICA**



**EJERCICIO DE APRENDIZAJE**



**DOCUMENTO ANEXO**



## TABLA DE CONTENIDO

<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	7	<b>VI. ORGANIZACIÓN PARA TRABAJAR EN ESCUELAS SALUDABLES</b>	28
<b>II. OBJETIVOS DE LA UNIDAD</b>	8	<b>A. Normativas Escolares</b>	28
<b>III. CIUDADES SANAS Y MUNICIPIOS SALUDABLES</b>	9	<b>B. Coordinación Intraescuela</b>	28
<b>IV. ESCUELAS SALUDABLES, UNA INICIATIVA MUNDIAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD ESCOLAR</b>	12	<b>C. Comisión de Escuelas Saludables</b>	28
<b>A. ¿Qué es una Escuela Saludable?</b>	13	<b>VII. EVALUACION DE UNA ESCUELA SALUDABLE</b>	30
<b>B. Protagonistas Fundamentales de una Escuela Saludable</b>	14	<b>A. El Diagnóstico: Identificación de Problemas y Análisis de Causas</b>	30
<b>C. Diez Características de una Escuela Saludable</b>	15	<b>B. Análisis y Utilización de la Información Recopilada en la Evaluación de Escuelas Saludables</b>	31
<b>D. Estilos de Vida Saludables</b>	17	<b>VIII. BIBLIOGRAFÍA</b>	34
Ejercicio 1: Redacte un concepto de estilo de vida saludable	20	<b>IX. ANEXOS</b>	35
Ejercicio 2: Factores que condicionan la práctica de estilos de vida saludables	22	<b>1. Resolución de la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana</b>	36
Ejercicio 3: ¿Qué mensajes daría a sus alumnos para estimularlos a practicar estilos de vida saludables	23	<b>2. Cuestionario de Diagnóstico de una Escuela Saludable "Cuán Saludable Es Mi Escuela"</b>	39
Ejercicio 4: Estilos de vida saludable	24	<b>3. Respuesta a Ejercicios</b>	56
<b>V. HABILIDADES Y CAPACIDADES PARA VIVIR</b>	25	<b>4. Formularios de Autoevaluación</b>	60
<b>A. La Inteligencia Emocional y las Habilidades para Vivir</b>	27		

## I. INTRODUCCIÓN

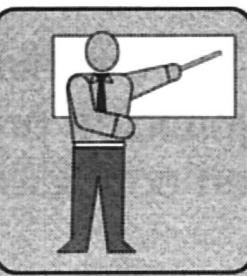
El objetivo principal de la estrategia de Escuelas Saludables es que los escolares y demás personas que integran una comunidad escolar gocen de un buen estado de salud física, mental y social en un ambiente de bienestar institucional y comunitario.

Es necesario que los maestros y personal de salud, protagonistas de esta iniciativa se compenetren profundamente de algunos conceptos claves y evidencias de que una escuela saludable está inmersa en los procesos de desarrollo local, tales como: ciudades sanas, municipios saludables, desarrollo comunal, participación ciudadana, estilos de vida saludables y otros que tienen relación con el quehacer de la escuela.

El Módulo 1 del Curso introduce y desarrolla los temas señalados, al mismo tiempo que propone medidas prácticas para implementar los conceptos en forma práctica, tales como: organización para una Escuela Saludable, diagnóstico para determinar cuán saludable es una escuela, instrumentos para recoger información y sugerencias que se analizarán y utilizarán en la programación y evaluación.

### AMIGO (A) LECTOR (A):

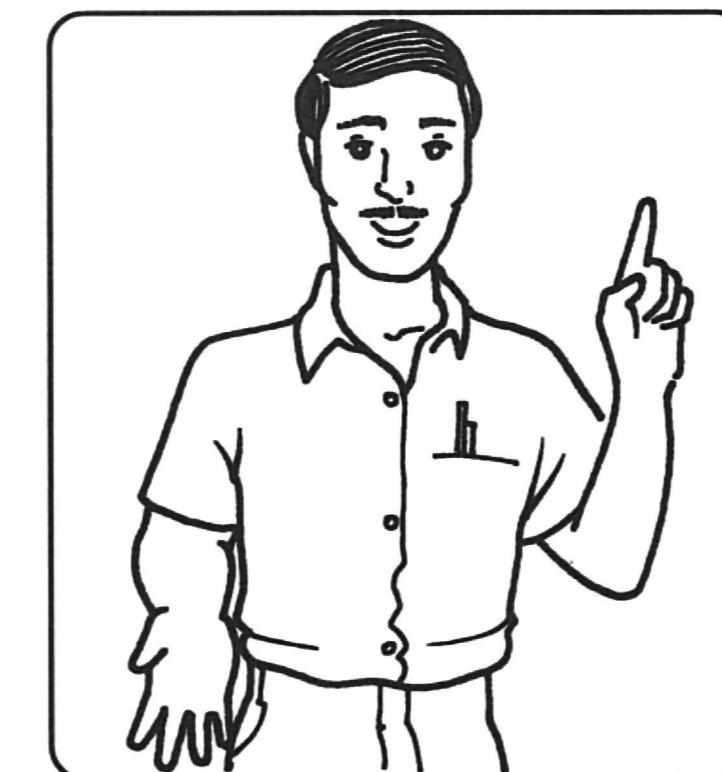
*Si usted se compenetra bien de la estrategia de Escuelas Saludables, podrá promover la salud del escolar y de la comunidad, sin alterar su sistema de trabajo ni los planes de enseñanza que se hayan propuesto, por el contrario estará promoviendo una mejor capacidad de aprendizaje en sus alumnos al gozar de un mejor estado de salud y bienestar.*



## II. OBJETIVOS DEL MÓDULO 1

Al estudiar el contenido de este Módulo y resolver los ejercicios presentados, se espera que el participante esté en condiciones de:

1. Definir los conceptos siguientes: ciudad sana, municipio saludable, estilo de vida saludable, habilidades para vivir, diagnóstico de la escuela saludable (cuán saludable es mi escuela).
2. Enumerar 10 características de una Escuela Saludable.
3. Describir las cinco fases del proceso de municipios saludables.
4. Enumerar y describir los pasos que se deben seguir en la organización y desarrollo del proceso de una Escuela Saludable.
5. Diagnosticar cuán saludable es una escuela.
6. Procesar la información recopilada y exponerla en términos comprensibles para los protagonistas de una Escuela Saludable.
7. Describir cómo utilizar la información recabada, en proyectos y actividades conducentes al logro de una Escuela Saludable.



### III. CIUDADES SANAS Y MUNICIPIOS SALUDABLES



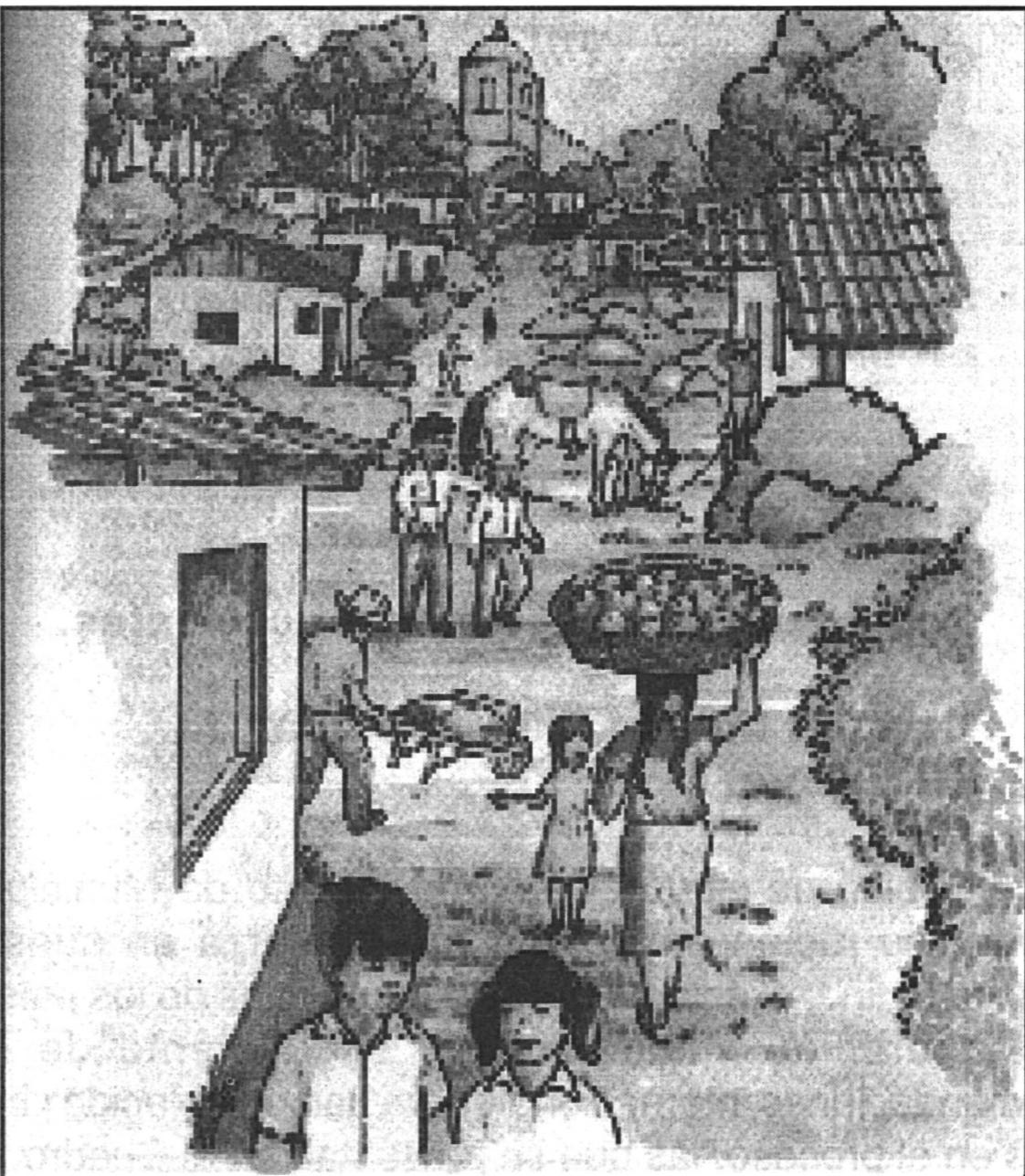
La Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS/EURO) introdujo el Proyecto Ciudades Sanas como una estrategia para la aplicación de los principios de salud para todos a nivel local. En 1986 se seleccionaron 11 ciudades con fines demostrativos y desde ese entonces el movimiento mundial de Ciudades Sanas ha tenido un crecimiento sostenido.

OMS/EURO ha promovido una red de 35 ciudades y se han establecido redes nacionales en 18 países, que comprenden unas 375 ciudades y poblaciones.

El fortalecimiento de este movimiento partió de Toronto, Canadá en 1978, y posteriormente reforzado durante la Asamblea Mundial de la Salud definiéndolo como «*el proceso de capacitar a los pueblos para que controlen y mejoren su salud*». La orientación de la carta de Ottawa y otras declaraciones de consenso entre países han reforzado el movimiento para la promoción de las ciudades como sitios más sanos para vivir.

Una definición muy difundida de Ciudad Sana o Saludable, como también se le denomina, expresa que:

*Ciudad Sana es aquella en donde las autoridades políticas y civiles, las instituciones y organizaciones públicas y privadas, los propietarios, empleados y trabajadores, y la sociedad dedican constantes esfuerzos para mejorar las condiciones de vida, trabajo y cultura de la población, establecen una relación con el medio ambiente físico y natural, y expanden los recursos comunitarios para mejorar la convivencia, desarrollar la solidaridad, la cogestión social y la democracia.*



La OPS/OMS considera que un municipio empieza a ser saludable cuando sus organizaciones locales y sus ciudadanos adquieren el compromiso e inicien el proceso de mejorar continuamente las condiciones de salud y el bienestar de todos sus habitantes.

El movimiento de municipios saludables se ha extendido por toda América Latina desde principios de los 90, teniendo cinco características fundamentales, a saber:

- 1. Cuentan con el apoyo político del nivel local.**
- 2. Surgen inicialmente para resolver problemas del medio ambiente.**
- 3. Favorecen la participación de la comunidad.**
- 4. Organizan comités intersectoriales.**
- 5. Existen líderes que impulsan la iniciativa.**

Si bien es cierto que el movimiento de Municipios Saludables recién empieza a tomar fuerza en nuestra América Latina, el estudio de las experiencias de los países y la valoración cualitativa del seguimiento de las recomendaciones internacionales, ya han establecido cinco fases en el proceso, las que se presentan en el Cuadro 1.

## CUADRO 1

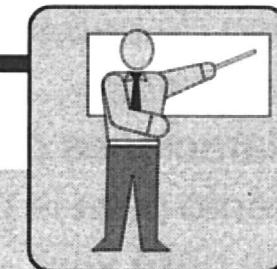
### FASES DEL PROCESO DE MUNICIPIOS SALUDABLES

**FASE I:** Declaración pública de compromiso del gobierno local por avanzar hacia la meta de ser un Municipio Saludable.

**FASE II:** Conformación y puesta en marcha de un Comité Intersectorial de Salud.

**FASE III:** Elaboración de un diagnóstico con la participación de los ciudadanos e instituciones locales.

**FASE IV:** Puesta en marcha de un plan de salud consensuado estableciendo prioridades y recursos.

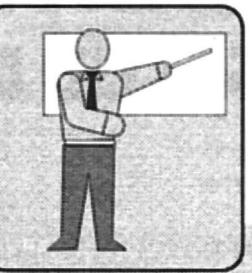


#### AMIGO (A) LECTOR (A):

*Si usted se compenetra bien de la estrategia de Escuelas Saludables, podrá promover la salud del escolar y de la comunidad, sin alterar su sistema de trabajo ni los planes de enseñanza que se hayan propuesto; por el contrario, estará promoviendo una mejor capacidad de aprendizaje en los alumnos al gozar de un mejor estado de salud y bienestar.*

Las fases señaladas en el proceso de municipios saludables constituyen una estrategia de promoción de la salud, que ayuda a fortalecer los sistemas locales del Sector Salud en los países para cuidar mejor la salud de las personas, mejorar el medio ambiente, prevenir y controlar las enfermedades.

Desde el punto de vista estratégico, se ha considerado también a los municipios saludables como un instrumento para la descentralización del Estado y desarrollar con más eficiencia la gestión municipal en las actividades de progreso local.



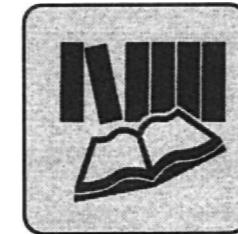
**AMIGO (A) LECTOR (A):**

*El movimiento de Escuelas Saludables, en el cual usted y su comunidad escolar participan, no es una iniciativa aislada del medio social, sino que está integrado en el quehacer permanente y en el logro de objetivos de la estrategia de Municipios Saludables.*

*Los conceptos hasta aquí estudiados le facilitarán la comprensión de como mejorando las condiciones de salud y bienestar de los alumnos, se elevará el rendimiento escolar y la escuela influirá en el progreso de las familias y comunidades.*



## IV. ESCUELAS SALUDABLES, UNA INICIATIVA MUNDIAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD ESCOLAR



En la última década ha tomado fuerza un movimiento mundial para la promoción de la salud escolar, considerando que las escuelas no deben ser solamente lugares de aprendizaje de la ciencia y la cultura, sino que instancias promotoras del desarrollo saludable de niños y adolescentes, hecho que puede aumentar el rendimiento de las inversiones que se hacen en educación, ya que está comprobado que la capacidad de aprendizaje de los niños está influenciada por sus condiciones de salud y estado nutricional.

Nunca antes en la historia de la humanidad habían asistido tantos niños a la escuela. En los países en desarrollo, más de 70% de los niños completan un mínimo de cuatro años de estudios. En la actualidad hay mil millones de jóvenes entre 10 y 19 años de edad, de los cuales la gran mayoría (84%) vive en los países en desarrollo. En sólo seis años más, habrá dos mil millones de adolescentes en el planeta, los que vivirán principalmente en África, Asia y América Latina, y serán el recurso más importante en cada país. Si se les forma adecuadamente, su potencial para crear un mundo mejor, es enorme.

Hace algunas décadas el mundo centró su atención en la supervivencia infantil y todos aprendimos a ayudar a

los niños a sobrevivir más allá de su nacimiento. **Ahora ha llegado el momento de concentrarnos en el desarrollo de la mente y el cuerpo de los niños y niñas adolescentes.**

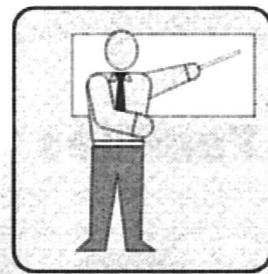
Hoy día sabemos que la promoción de la salud en las escuelas, es una de las maneras más eficientes y eficaces de mejorar la vida de nuestros niños.

La iniciativa de Escuelas Saludables ha venido gestándose desde mediados de la década de 1980, alcanzando un hito importante en 1990 en la Conferencia Europea sobre Promoción de la Educación para la Salud. Este esfuerzo recibió el apoyo de la OMS y del Consejo de Ministros de la Comunidad Europea, propiciando la conformación de la Red Europea de Escuelas Saludables, la cual cuenta en la actualidad con miles de escuelas participantes en 27 países del continente, desde Portugal a Rusia y desde Islandia a Malta.

Por su parte la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Oficina Regional de la OMS para las Américas, ha estado también apoyando el movimiento de Escuelas Saludables promoviendo la Conformación de una Red Latinoamericana, la cual pretende alcanzar objetivos similares a los de su congénere europea.

En Centroamérica, en el mes de octubre de 1996 en El Salvador, en la XVI Reunión Ordinaria de la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC), los Ministros de Educación y Jefes de Delegación emitieron una resolución a favor de impulsar la iniciativa de Escuelas Saludables y la promoción de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en las escuelas (Anexo 1).

En noviembre del mismo año, en Costa Rica, se realizó la primera reunión y Asamblea Consultiva de la Red Latinoamericana de Escuelas Saludables, con la participación de representantes de los países de la Región, de OPS/OMS y del INCAP. El grupo coincidió en señalar que la Red es una estrategia intersectorial para la promoción de la salud y el desarrollo de niños y adolescentes.



#### AMIGO (A) LECTOR (A):

*En los numerales siguientes de este primer módulo, estudiaremos algunos temas claves para ir entrando en la acción de Escuelas Saludables, tales como:*

*¿Qué es una Escuela Saludable?*

*¿Qué es un estilo de vida saludable?*

*¿Qué es el círculo iterativo de escuela saludable-formación del niño-desarrollo de un mundo mejor para vivir?*

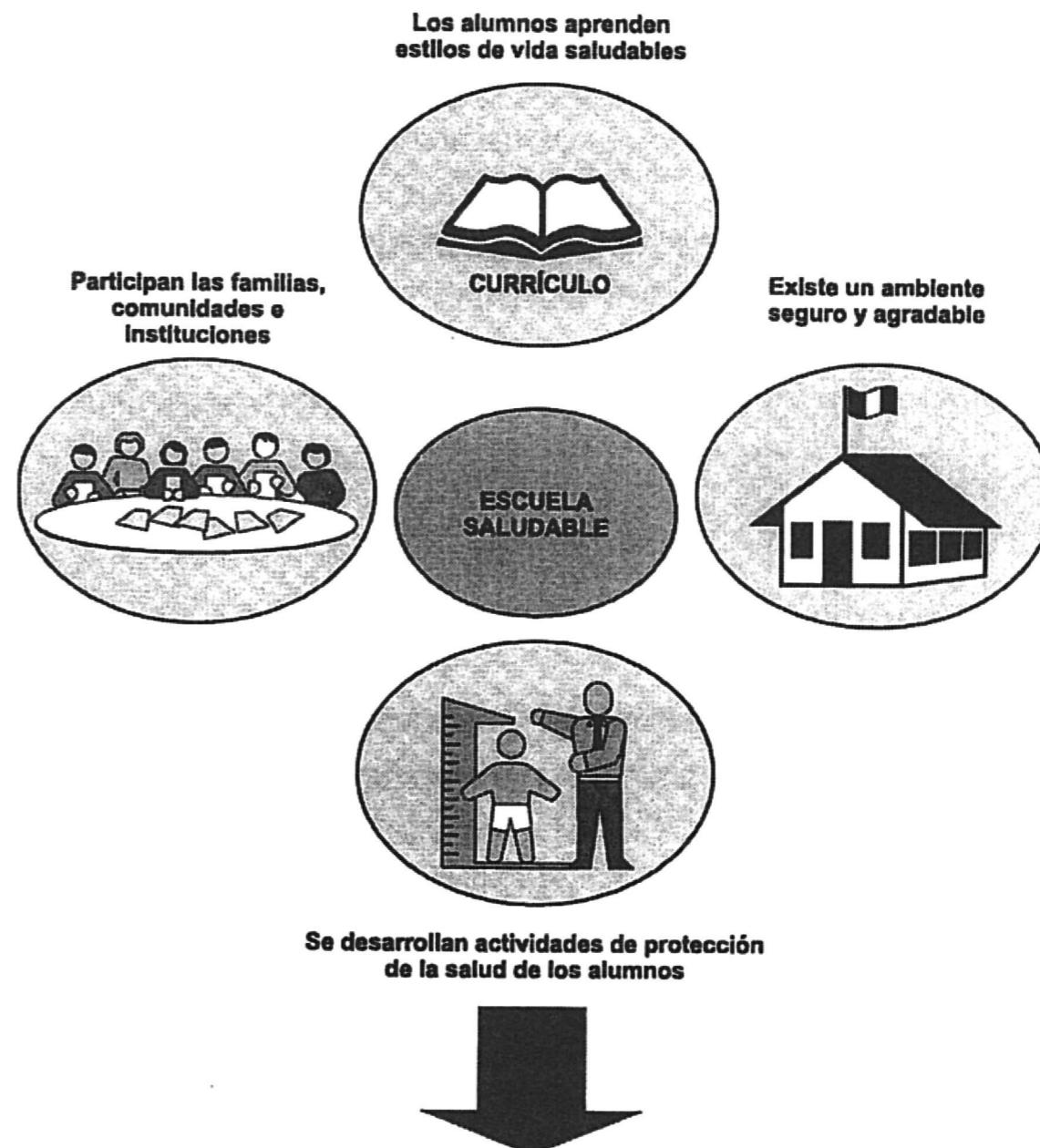
*¿Cómo organizarnos para alcanzar los objetivos de escuelas saludables?*

*¿Cómo averiguar cuan saludable es su escuela?*

#### A. ¿Qué es una Escuela Saludable?

*ESCUELA SALUDABLE se refiere a un centro educativo en el cual los alumnos logran un armonioso desarrollo biológico, emocional y social, en un ambiente de bienestar institucional y comunal, desarrollando estilos de vida saludables, todo lo cual es compartido con sus familias, los maestros, el personal de la escuela y la comunidad.*

En una Escuela Saludable, cuatro son los componentes fundamentales, los que se presentan en forma esquemática, así:



**Los alumnos logran un armonioso desarrollo biológico, psicológico y social en un ambiente de bienestar institucional y comunal.**

## B. Protagonistas Fundamentales de una Escuela Saludable

Tres son los protagonistas fundamentales en una comunidad escolar, todos los cuales son responsables de hacer realidad el concepto de Escuela Saludable: **los Alumnos, los Maestros y las Familias**, entendidas estas últimas como integrantes de una comunidad.

### Los Alumnos (as)



Su formación integral es el objetivo principal del sistema escolar. Ellos son los responsables de aprender los estilos de vida saludables, participando activamente en tareas, orientados por sus maestros y sus familias.

### Los Maestros (as)



Los maestros no solamente proveerán conocimientos a través de las asignaturas, sino que estimularán en los alumnos la formación de **Habilidades para vivir**, cuyo aprendizaje es trascendental para que los niños estén en condiciones de asumir una vida responsable en una sociedad libre, con espíritu de

comprensión, paz, tolerancia, igualdad de sexos y amistad entre los pueblos.

Son los responsables de conducir el proceso educativo y formador de manera sistemática, creando las condiciones para que se logre el aprendizaje de estilos de vida saludables en sus alumnos.

*La práctica de estilos de vida saludables por los propios maestros, es un buen ejemplo para los niños (as).*

### Las Familias



Tradicionalmente gran parte de las responsabilidades en la formación del niño se le han asignado a los maestros. Actualmente se reconoce que esta responsabilidad debe ser compartida por las familias y grupos sociales que integran la comunidad escolar.

La enseñanza de estilos de vida saludables es sistematizada por los maestros, pero se aprenden y refuerzan en todo momento, motivo por el cual las familias deben participar en las actividades conducentes al logro de una Escuela Saludable.

## **C. Diez Características de una Escuela Saludable**

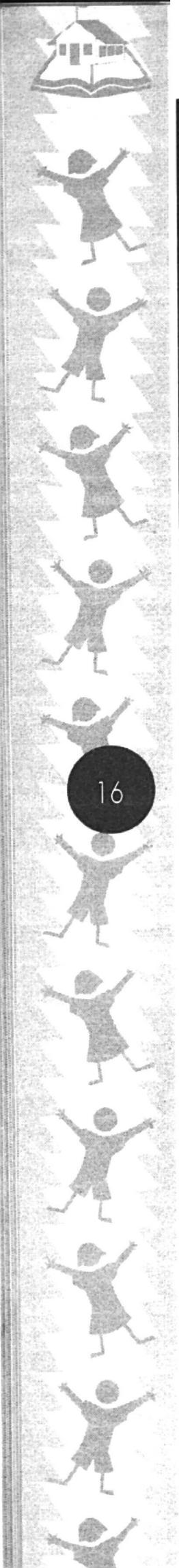
*La práctica de estilos de vida saludables por las propias familias y comunidades es un buen ejemplo para los niños. Este hecho refuerza la idea de que las escuelas deben extender sus mensajes educativos a la comunidad.*

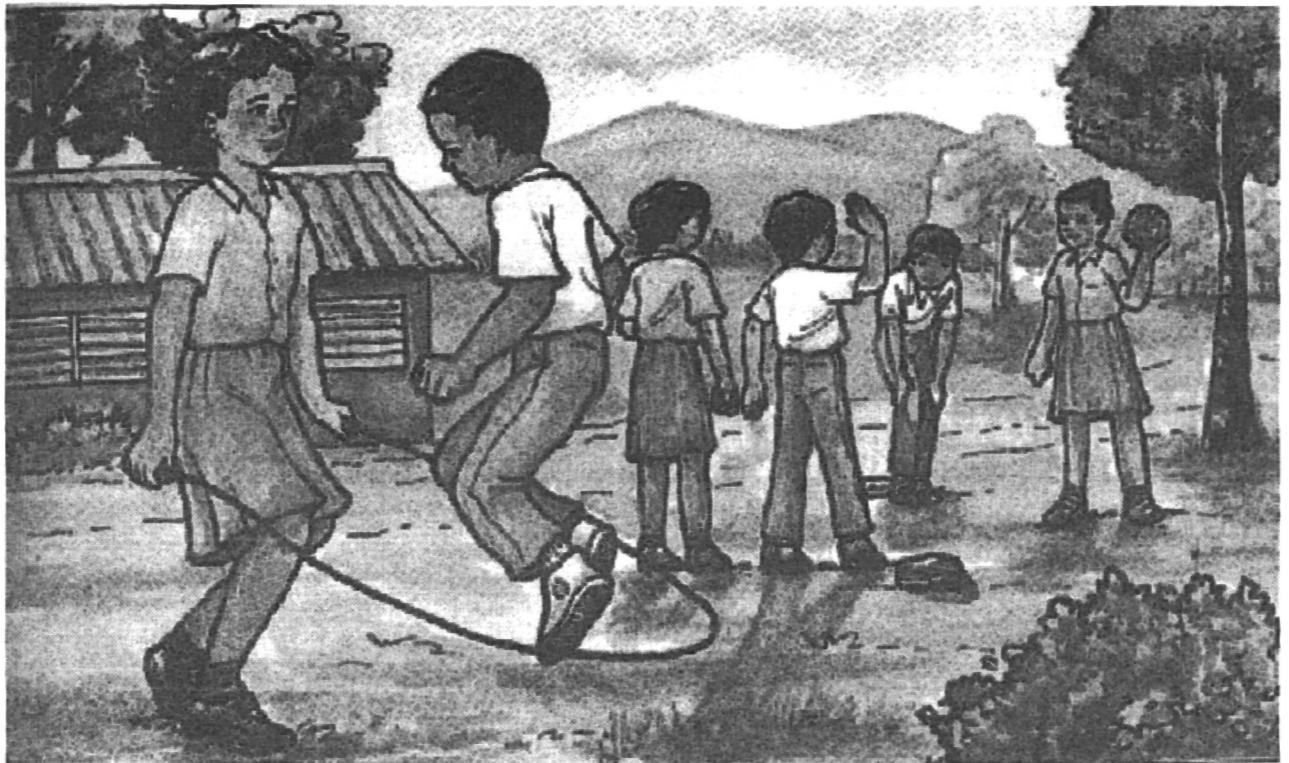


Desde un punto de vista teórico se podrían enumerar describir múltiples características o proponer enfoques y clasificaciones sobre escuelas saludables, sin embargo, hemos preferido revisar las concepciones prácticas que en la mayoría de los países coinciden al referirse al tema o al presentar experiencias. Tales características podrán reformularse o asignarles énfasis diferentes de acuerdo a factores de índole social, económico, científico o cultural.

Se resumen así:

- 1. Los niños y niñas adquieren aptitudes y capacidades para afrontar los retos y problemas de la vida diaria, entre otros, la aptitud para practicar estilos de vida saludables que fomenten y protejan su propia salud y bienestar.
  - 2. La escuela proporciona un ambiente agradable y seguro a la comunidad escolar, con condiciones adecuadas para la salud mental y la higiene del ambiente.

- 
- 16
- 3. El currículo escolar expone con claridad los contenidos básicos para la enseñanza de la salud y los métodos que sugieren son esencialmente participativos para asegurar el éxito, no solo del aprendizaje, sino que en la adquisición de las aptitudes para la vida.
  - 4. En la gestión de una Escuela Saludable, participan en forma organizada y responsable: los alumnos, maestros y personal de la escuela, las familias, instituciones públicas y privadas, representantes de las municipalidades y comunidades.
  - 5. La escuela promueve la cultura sanitaria y el mejoramiento de las condiciones del medio ambiente de la comunidad de la cual es parte integrante.
  - 6. Se ejecutan con instituciones de salud y desarrollo programas permanentes para fomentar la salud del niño(a) en edad escolar previniendo enfermedades y asegurando que crezcan sanos.
  - 7. Se educa y se promueve la seguridad alimentaria y nutricional del escolar y su familia, promoviendo medidas para asegurar la disponibilidad, accesibilidad, consumo y buena utilización biológica de los alimentos.
  - 8. En una Escuela Saludable los niños tienen plena participación educacional en todos los programas y actividades de promoción de la salud, sin discriminaciones.
  - 9. Los maestros se capacitan en forma continua para promover la salud en la escuela y la comunidad.
  - 10. Los maestros y el personal escolar son debidamente valorados y se les brinda el apoyo necesario para que puedan promocionar la salud.



#### D. Estilos de Vida Saludables

La connotación plural del término estilos de vida sugiere que pueden existir múltiples estilos de vida, lo cual puede estar condicionado por factores de variada naturaleza: cultural, social, étnico, económico, así como por factores del medio ambiente y aún de las condiciones biológicas de la persona. Sin embargo, trataremos de llegar a un concepto general que involucre la vida mental y biológica, presentando dos ejemplos y un ejercicio.

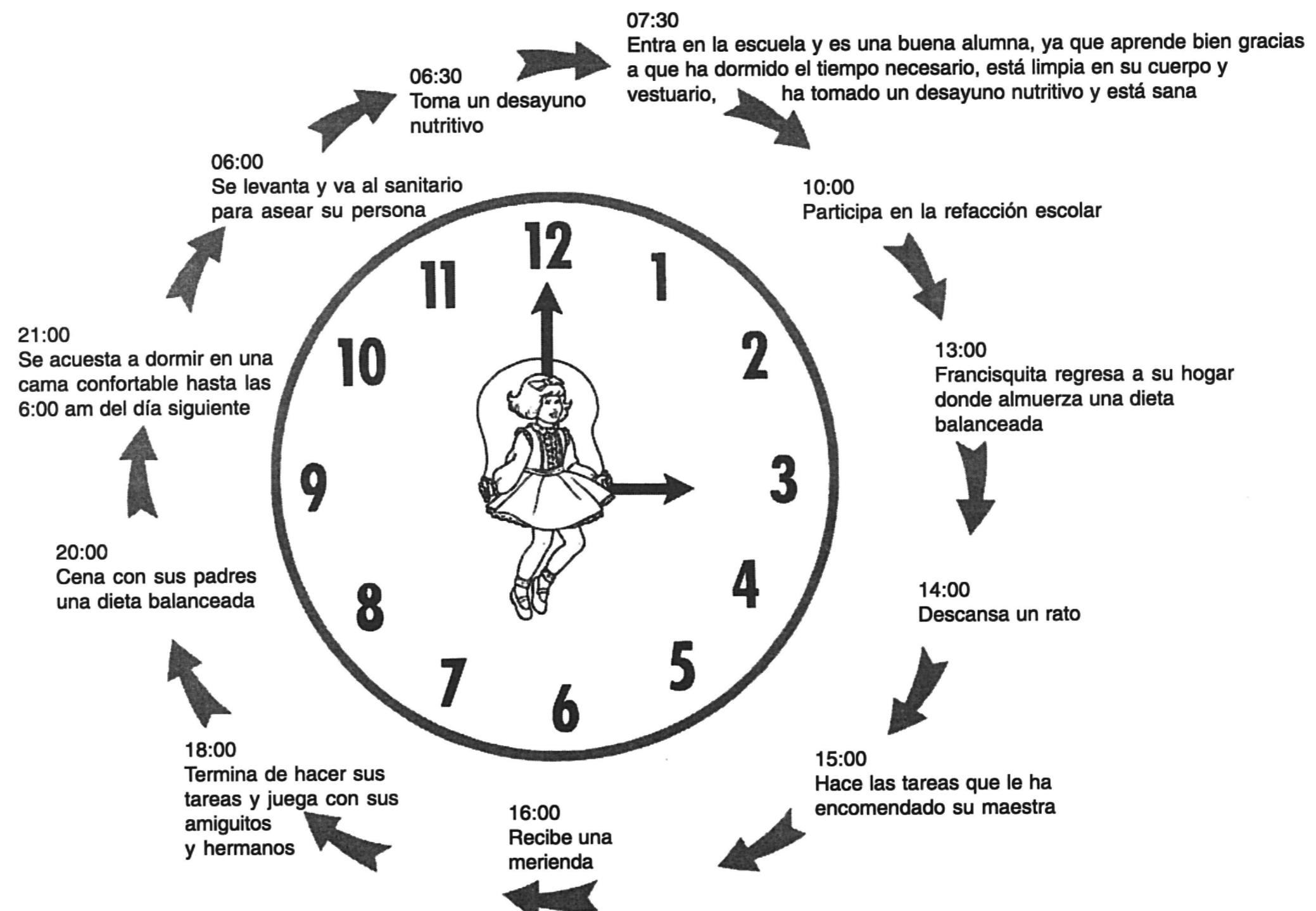


## «UN DÍA EN LA VIDA SALUDABLE DE FRANCISQUITA GODÍNEZ»

Francisquita Godínez es una muchacha de doce años de edad que cursa el 5o. grado en una escuela de su comunidad. En esa escuela, tanto los maestros como las familias y alumnos se preocupan de que su escuela sea saludable a la vez que aprenden estilos de vida saludables.

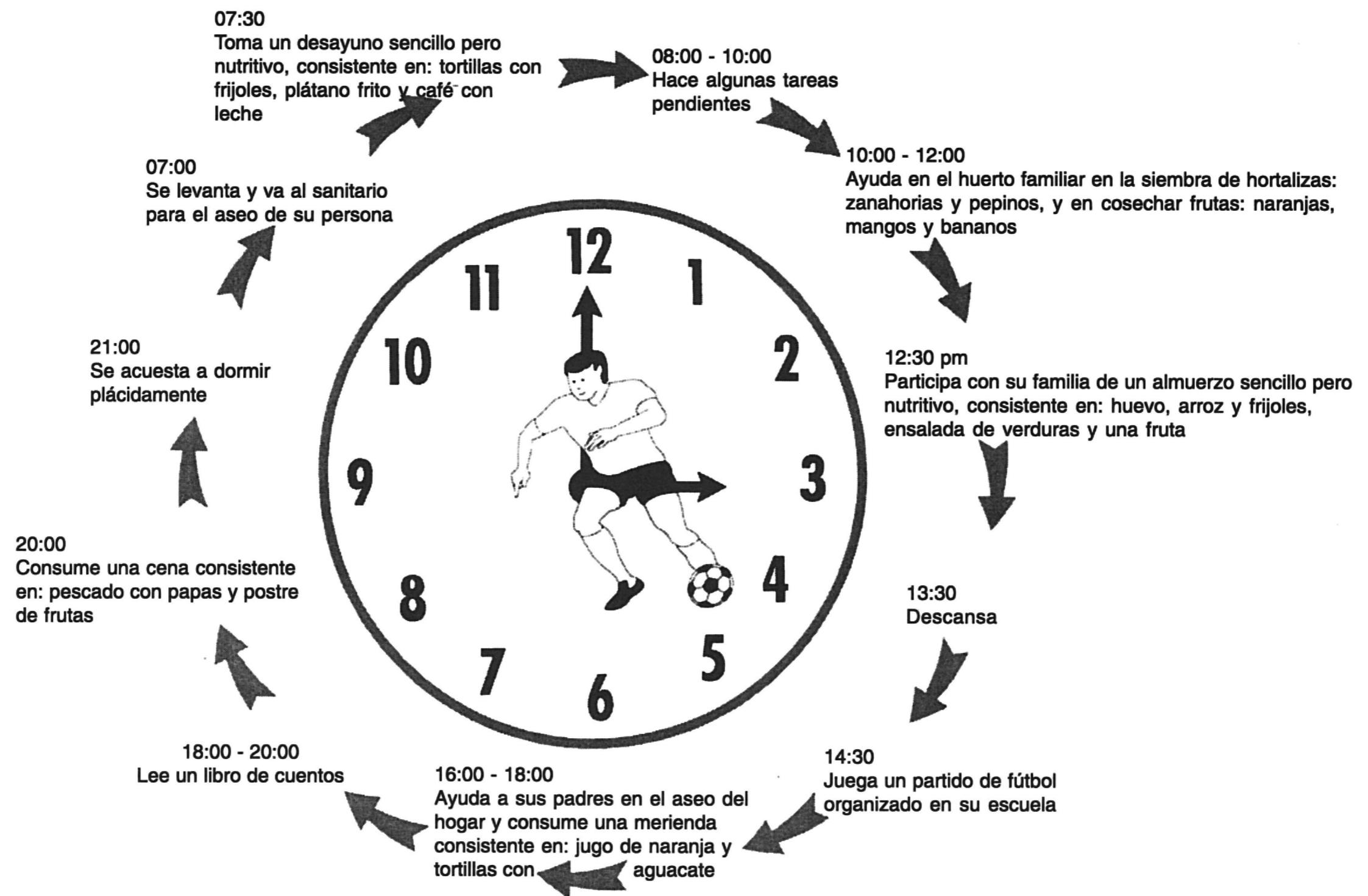
Ellos saben que un estilo de vida saludable se refiere al comportamiento que deben tener las personas para promover un buen estado de salud, prevenir las enfermedades, procurar el bienestar psicológico y evitar riesgos del ambiente.

Pese a su corta edad, Francisquita ha aprendido bastante sobre estilos de vida saludables como se puede observar estudiando lo que hace ella durante un día de su vida.



## «UN DÍA EN LA VIDA SALUDABLE DE LUIS RAMÓN PINEDA»

Luis Ramón (Güicho como le dicen sus amigos) es un muchacho de 13 años que cursa el 6º. grado de primaria en una escuela suburbana, cercana a la capital. Su familia es de escasos recursos, a pesar de lo cual tratan de vivir de manera sana y progresista. El comportamiento de Güicho, que le han inculcado sus padres y maestros de la escuela, es el de un niño alegre, estudioso, correcto y esforzado por ser «algo más en la vida», como le ha oído decir a su madre repetidas veces. Veamos, por ejemplo, en qué consiste un día sábado saludable en la vida de Luis Ramón.



## E. EJERCICIOS

### EJERCICIO 1. REDACTE UN CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Con los términos propuestos u otros que desee agregar, escriba lo que para Usted es un estilo de vida saludable.

**Comportamiento**

**Alegría**

**Prevención**

**Descanso**

**Bienestar**

**Biológico**

**Salud**

**Dieta**

**Mental**

**Enfermedad**

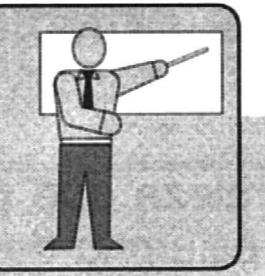
**Sobriedad**

**Higiene**

**Armonía**

**Habitual**

**Social**



*AMIGO (A) LECTOR (A):*

*Cuando participe con otros colegas en una sesión presencial en la cual se trate este tema, compare los conceptos o definiciones dadas y busquen entre todos una definición de consenso que contenga las ideas más frecuentemente utilizadas.*

## EJERCICIO 2. FACTORES QUE CONDICIONAN LA PRÁCTICA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Hay factores de variada naturaleza que pueden influir para que una persona practique o no un estilo de vida saludable. Anote en la columna de la derecha hechos o situaciones que a su juicio pueden influir en la práctica de un estilo de vida saludable, según la naturaleza del factor:

## FACTORES SEGÚN LA NATURALEZA

## El ingreso

## La cultura

## La educación

## El acceso a servicios de salud

## Las relaciones sociales

## El medio ambiente físico

## La herencia genética

## HECHOS O SITUACIONES

**EJERCICIO 3. ¿QUÉ MENSAJES DARÍA AL ALUMNADO PARA ESTIMULARLOS A PRACTICAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?****Alimentación** \_\_\_\_\_**Riesgos del ambiente físico** \_\_\_\_\_  
**(contaminación, ruidos, accidentes)** \_\_\_\_\_**Riesgos del ambiente social** \_\_\_\_\_  
**(cantinas, malas compañías,**  
**vendedores de droga)** \_\_\_\_\_**Ejercicio y recreación** \_\_\_\_\_**Expresiones culturales** \_\_\_\_\_  
**(lectura, artes)** \_\_\_\_\_**Higiene corporal y del vestuario** \_\_\_\_\_**Relaciones sociales** \_\_\_\_\_



## EJERCICIO 4. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Anote qué actividades o situaciones podrían darse en los dos ejemplos, que constituyan o promuevan estilos de vida saludables.



Don Pedro Pablo Muñoz es un obrero calificado, de 30 años de edad, con esposa y dos hijos, una niña de 12 y un varoncito de 9. Viven en un barrio urbano de una gran ciudad. Es un día domingo.

Doña Gabriela Zeledón, es una maestra rural, de 35 años de edad, con esposo y tres hijos, la hija mayor de 15 años y dos niños de 12 y 10 años. Su casa es sencilla pero arreglada con decoro. Tiene un patio y un sitio pequeño donde mantienen un gallinero y cultivan hortalizas. Es un día sábado.

### ¿CÓMO PODRÍA SER UN DÍA SALUDABLE?

24

En la mañana temprano

---

---

---

---

---

---

A media mañana

---

---

---

---

---

---

Al medio día

---

---

---

---

---

---

Durante la tarde

---

---

---

---

---

---

Al anochecer  
(antes de dormir)

---

---

---

---

---

---

## V. HABILIDADES Y CAPACIDADES PARA VIVIR



Con estos dos términos que pueden tener diferencias sutiles entre sí y con otros similares\* se ha estado denominando en los últimos años a un conjunto de condiciones o aptitudes necesarias para que los individuos tengan un comportamiento adecuado y positivo que les permita enfrentar con éxito las exigencias y retos de la vida diaria.

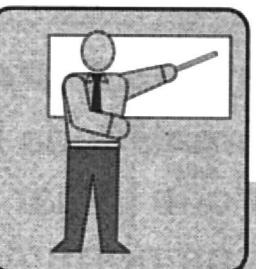
La Organización Mundial de la Salud, con la participación de expertos en Salud Mental y Desarrollo Psicosocial de Niños y Adolescentes, publicó en 1993 y posteriormente ha estado promoviendo la enseñanza en las escuelas de las **HABILIDADES PARA VIVIR** en niños y adolescentes.

Reconocen que tales habilidades pueden ser numerosas y aún podrían variar en su naturaleza y definición en distintos medios y culturas. Sin embargo se estableció que existe un grupo esencial de habilidades para vivir en las áreas de la promoción de la salud y del bienestar de niños y adolescentes.

\* Estos términos se han hecho también sinónimos de otras acepciones como aptitudes y competencia psicosocial.

### AMIGO (A) LECTOR (A):

*A continuación se proponen algunas habilidades esenciales para vivir. Al estudiarlas reflexione cómo la participación del niño en proyectos y actividades de Escuelas Saludables puede contribuir en su logro.*



Las habilidades esenciales para vivir son las siguientes:

**CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES**

Durante toda la vida las personas están expuestas a tener que tomar decisiones en forma activa respecto a los comportamientos relacionados con la salud, debiendo saber evaluar las alternativas y efectos que éstas podrían tener.

**HABILIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS**

Esta habilidad le permite al individuo enfrentar en forma constructiva los problemas de su vida.

**CAPACIDAD PARA PENSAR EN FORMA CREATIVA**

Lo cual le permite explorar las opciones disponibles y las consecuencias de nuestras acciones, respondiendo de manera adaptativa y flexible con las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

**CAPACIDAD PARA PENSAR EN FORMA CRÍTICA**

Es la habilidad para analizar información y experiencias de manera objetiva. Este tipo de pensamiento contribuye a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes y comportamiento saludable.

**HABILIDAD PARA COMUNICARSE CON LOS DEMÁS EN FORMA EFECTIVA**

Tiene que ver con nuestra capacidad de expresarnos en forma verbal o no-verbal y en forma apropiada con nuestra cultura y situaciones que se enfrentan.

**HABILIDAD PARA ESTABLECER RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS**

Esta habilidad nos ayuda a relacionarnos con las demás personas y grupos en forma positiva, lo cual tiene relevancia para nuestro bienestar mental y social.

**HABILIDAD PARA CONOCERSE A SÍ MISMO Y DESARROLLAR LA AUTOESTIMA**

Es el reconocimiento de nosotros mismos, de nuestro carácter y debilidades, gustos y disgustos. El desarrollo de esta habilidad nos permite concluir que debemos, en primer lugar, respetarnos y cuidar de nosotros mismos, ya que si esto no funciona lo más probable es que no funcionen bien ninguno de los demás comportamientos.

**HABILIDAD PARA ESTABLECER EMPATÍA**

Esta es la capacidad para imaginar cómo es la vida para otra persona, lo que nos ayudará a comprender y aceptar a personas diferentes a nosotros, o que se encuentren en situaciones de minusvalía biológica, mental, social, cultural o económica.



## HABILIDAD PARA MANEJAR LAS PROPIAS EMOCIONES

Nos ayuda a reconocer nuestras emociones y las de otros, a ser conscientes de cómo las emociones influyen en nuestro comportamiento y responder a ellas en forma apropiada.

### A. La Inteligencia Emocional y las Habilidades para Vivir

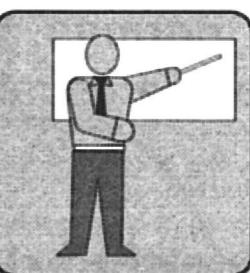
Investigaciones en el campo de la inteligencia y el comportamiento han llegado a determinar que la inteligencia representa sólo 20% de los factores que determinan el éxito de un individuo en su vida. El 80% restante, constituido por un conjunto de cinco factores los cuales constituyen la **INTELIGENCIA EMOCIONAL**, son los siguientes:

- ✓ Conciencia de uno mismo (Autoestima)
- ✓ Equilibrio emocional
- ✓ Motivación positiva
- ✓ Control de los impulsos
- ✓ Sociabilidad



Si se comparan estos factores se observa que las habilidades para vivir que han sido descritas constituyen cualidades de la inteligencia emocional, las que pueden ser formadas y perfeccionadas desde la más temprana edad en los niños.

27

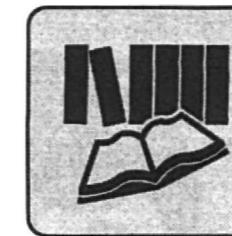


#### AMIGO (A) LECTOR (A):

*Recuerde que estamos formando nuevas generaciones de personas para que vivan saludables, sean exitosas en la vida y promuevan un mundo mejor. Un niño con alto cociente de inteligencia, en su acepción tradicional, no le asegura que formará una personalidad apropiada para integrarse en forma adecuada en los grupos sociales con los cuales debe interactuar.*

*Aproveche los proyectos de Escuelas Saludables para desarrollar en sus alumnos las habilidades para vivir.*

## VI. ORGANIZACIÓN PARA TRABAJAR EN ESCUELAS SALUDABLES



Los maestros (as) deben organizarse para hacer realidad los estudios y proyectos relacionados con Escuelas Saludables. Se recomienda para ello tener presente las situaciones siguientes.

### A. Normativas Escolares

Hay que averiguar con los supervisores (as) o autoridades superiores del sistema escolar si se han dictado normas, directrices o algunas instrucciones respecto a la estrategia de Escuelas Saludables.

### B. Coordinación Intraescuela

El director, maestros y supervisores deben reunirse y ponerse de acuerdo en los aspectos conceptuales de Escuela Saludable, seguridad alimentaria, normas dictadas y otros aspectos, además de explorar y definir hasta donde sea posible la factibilidad en el logro de una escuela saludable.

En escuelas grandes que tienen personal administrativo, éste también debe involucrarse en las reuniones y asumir responsabilidades de acuerdo a sus funciones.

### C. Comisión de Escuela Saludable

Es conveniente organizar esta Comisión o Comité, que será la responsable de planificar y ejecutar proyectos y actividades en pro de una escuela saludable. Deben participar en él personas representativas como las siguientes:

- ▷ El Director (a) de la Escuela.
- ▷ Los maestros, si son pocos. Si son muchos, nombrar uno o dos representantes.
- ▷ Representantes de los padres de escolares.
- ▷ Representantes de organizaciones comunales aledañas a la escuela.
- ▷ Representante del Centro de Salud más cercano.
- ▷ Representantes de instituciones de gobierno u organizaciones no gubernamentales, que están relacionadas con la seguridad alimentaria y la salud.
- ▷ Representantes de los alumnos (as).

- ▷ Otros que se estime convenientes, como líderes religiosos o personas de espíritu altruista en la comunidad

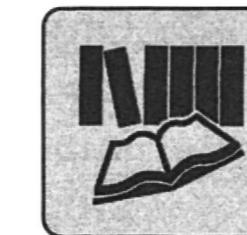
La Comisión debe tener un Coordinador (o Presidente), un Secretario de actas y algunos vocales.

Para funcionar se recomienda tener presente lo siguiente:

- ▷ Fijar lugar y fecha de reuniones periódicas, cuidando de que éstas sean en días y horas convenientes, que el local sea apropiado y accesible y que no sean muy extensas en el tiempo.
- ▷ El Coordinador debe moderar las participaciones y conducir las reuniones de modo concreto y productivo.
- ▷ Deben ponerse de acuerdo en los objetivos de la escuela saludable y los resultados del diagnóstico o evaluación donde se especifican y describen los problemas encontrados, sus causas y soluciones factibles.
- ▷ Un Plan de Trabajo, anual o semestral, pudiendo dividir éste en proyectos o actividades específicas con responsables y fechas de ejecución.

- ▷ Organizar subcomisiones que se responsabilicen de los proyectos. Esta definición gerencial es muy importante, pues estas personas serán quienes programen cada proyecto y lo ejecuten. Se debe nombrar un coordinador del proyecto quien mantendrá informado a la Comisión de Escuela Saludable.
- ▷ Evaluar de manera permanente, con fines educativos y formativos de los participantes y escolares, así como vigilar que las actividades se están ejecutando bien o tomar medidas correctivas.





## VII. EVALUACIÓN DE CUÁN SALUDABLE ES MI ESCUELA

### A. El Diagnóstico: Identificación de Problemas y Análisis de Causas

El propósito de elaborar un diagnóstico es detectar, conocer y analizar las necesidades e intereses de salud y educación en el ámbito escolar. Esto permitirá sensibilizar y crear estrategias, impulsando acciones que conlleven la participación de los involucrados, en este caso: la comunidad educativa (alumnos, maestros y padres de familia), personal de los Ministerios de Salud y de Educación, así como de otras OGs y ONGs, Municipalidades, organizaciones sociales, etc; para que se de la participación multisectorial.

El diagnóstico, además de permitir conocer e interpretar las debilidades, permite detectar fortalezas, desde el punto de vista humano, material institucional, financiero entre otros, mismos que se deben de aprovechar en forma adecuada y oportuna.

Las maestras(os) y demás protagonistas deben determinar en qué grado o medida su escuela es saludable, es decir, si cumple los requisitos ambientales y estructurales para una vida escolar saludable y si los alumnos gozan o no de esta condición.

Los planificadores comúnmente utilizan el término diagnosticar cuando se refieren al estudio de las

características, magnitud y causas de un problema. Es como el caso de un médico que diagnostica o estudia cuál es la enfermedad de su paciente y las causas o factores que la condicionan. Después le prescribe el tratamiento o aplica la solución.

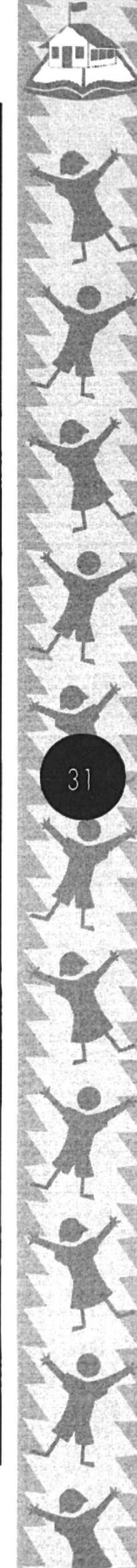
En el caso de la escuela se diagnostican o determinan los problemas para después definir las soluciones. Para ello básicamente se utiliza la observación visual y en ciertos casos se hacen mediciones o algún tipo de exámenes como veremos.

Los instrumentos para registrar los datos son los cuestionarios o formularios. La información recabada se puede resumir en tablas de análisis o en algunos casos reducir las cifras a porcentajes, lo cual facilita el análisis de la situación encontrada y la definición de soluciones.

También a veces y para algunos problemas se hace necesario describir brevemente en qué consisten los problemas. Otras veces deberá recurrir a personal de instituciones especializadas.

Sin ser exhaustivos, se sugiere a modo de ejemplo un cuestionario para Escuela Saludable (Anexo 2), conteniendo un conjunto de preguntas y observaciones agrupadas en los numerales siguientes:

- 1. Información general**
- 2. Características del edificio de la escuela**
- 3. Seguridad alimentaria y nutricional**
- 4. Salud del escolar**
- 5. Riesgos del medio ambiente**
- 6. Participación de las familias, comunidad e instituciones**



### RECUERDE:

*La comisión puede diseñar su propio cuestionario para diagnosticar la situación de escuela saludable.*

*Puede reducir o ampliar las preguntas u observaciones, utilizar procedimientos más descriptivos o materiales como fotografías o láminas ilustradas destacando los problemas de manera gráfica.*

**LO IMPORTANTE ES QUE ENTRE TODOS ANALICEN LOS PROBLEMAS ENCONTRADOS, DETERMINEN LAS CAUSAS Y BUSQUEN ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN.**

Si el sistema educativo dispone ya de instrumentos y procedimientos para el diagnóstico escolar, aproveche la información existente. Si fuera parcial, complete sólo los datos que falten.

### B. Análisis y Utilización de la Información Recopilada en la Evaluación de Escuelas Saludables

El objetivo principal del estudio evaluativo de Escuela Saludable es definir en qué medida es o no saludable la escuela, identificando los problemas de salud

y seguridad alimentaria y nutricional, y las causas y riesgos a que están expuestos los integrantes de la comunidad escolar.

Esta información será indispensable para motivar a los participantes, definir los problemas, y elaborar y ejecutar proyectos de solución, como veremos en los numerales que siguen.

### Procesamiento y presentación de la información

Si se hace el estudio a nivel municipal abarcando a numerosas escuelas, será útil sumar los datos y elaborar tablas o cuadros de análisis presentando el número y porcentaje de escuelas con situaciones saludables o no saludables. Esta información proveerá los antecedentes para proyectar y calcular recursos para planes de desarrollo local.

Sin embargo, a nivel individual de una escuela será muy útil la información descriptiva, en la cual se puntualizan las características del problema. A continuación se presentan varios ejemplos de cómo describir un problema en forma sencilla y clara:

- Se necesitan tres servicios sanitarios para niñas y tres para niños. Los existentes tienen deterioradas las casetas y los fosos están casi colmados. Además, hay alumnos que siguen prefiriendo ir al monte, lo que hace necesario que sus padres refuerzen los hábitos correctos. El sector donde pueden construirse nuevos servicios es rocoso y hay que diseñar un sistema apropiado.

- El estudio de hábitos alimentarios reveló que 28 de los 184 alumnos llegan sin haber consumido un desayuno mínimo necesario, por lo que se necesita complementarles la alimentación con una refacción nutritiva. Al momento no hay un local ni utensilios para preparar refacciones en el caso de que se pudieran conseguir alimentos. Hay que hacer un plan de refacción escolar que beneficie al mayor número posible de escolares.
- No se cultiva el huerto escolar y los niños no reciben enseñanzas en esta materia. La escuela carece de un pedazo de terreno apropiado, no hay herramientas y otros insumos agrícolas, y los maestros necesitan ayuda técnica de personas versadas en el tema.
- Quince por ciento del alumnado tiene piojos y 10% sarna. El problema es más amplio pues estas infecciones también las tienen sus familias y deberían tratarse los grupos familiares completos. La escuela carece de los medicamentos indicados; los niños con sarna y piojos se muestran muy inquietos, lo que perjudica su atención en clases y el rendimiento escolar.

Toda la información recabada se puede presentar a la Comisión de Escuela Saludable y divulgarla en reuniones comunales con ayudas educativas como las siguientes:

1. Láminas con dibujos hechos por los propios alumnos (as).
2. Gráficas sencillas, comprensibles para el público o audiencia.

3. Dramatizaciones hechas por los escolares.
4. Maquetas presentando, por ejemplo, la idea de: «**ASÍ QUIERO VER A MI ESCUELA**».
5. Organizar una visita de la Comisión para que observen aquellos hechos que se indagaron en el cuestionario.
6. La creatividad de los maestros y demás participantes puede generar mejores formas de motivar y presentar los hechos.

*Hemos visto que la finalidad es identificar bien los problemas y facilitar a la vez el conocimiento de las causas. Existen problemas propiamente de salud como por ejemplo, diarreas, cólera, desnutrición y otros que son factores causales, tales como: falta o escasa refacción escolar, desconocimiento de cómo cultivar hortalizas o como hacer un estudio de peso y talla de los niños.*

En el Módulo 2 se describe la metodología de **CINCO PASOS PARA EL ÉXITO**, la cual es útil en el **«Diseño y Ejecución de Proyectos de Escuelas Saludables»**.

La información recogida será indispensable en el proceso completo de solución de los problemas, porque:

- Se necesita, en primer lugar, identificar bien los problemas.

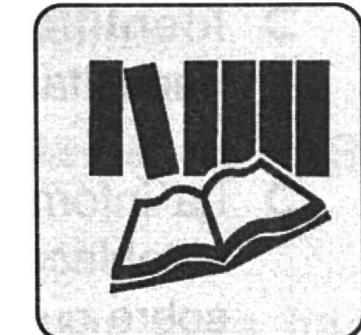
- ▷ Identificar las soluciones y recursos que se necesitarán.
- ▷ La información facilitará la toma de decisiones al establecer prioridades, o sea ponerse de acuerdo sobre qué proyectos ejecutar.

*Los datos presentados ilustrarán sobre la GRAVEDAD DE CADA PROBLEMA Y LA POSIBILIDAD DE RESOLVERLOS. Conociendo la ACTITUD DE LA COMUNIDAD se tendrán los tres criterios suficientes para decidir.*

- ▷ Un proyecto bien diseñado requiere definir metas, recursos, plazos y responsables. La información debe proporcionar los antecedentes para dichas definiciones. Por ejemplo: se necesita al menos dar una buena refacción a 28 alumnos; se necesita despiojar a 18 familias; cultivar un huerto de media hectárea, dotar de herramientas y ciertas cantidades de otros insumos.
- ▷ Por último, la información del diagnóstico es necesaria para evaluar el Plan de la Comisión de Escuela Saludable, pues ayuda a determinar la «situación actual» o línea de base que deseamos cambiar, para posteriormente determinar cuánto y cuán bien hemos logrado nuestros objetivos.

Lineamientos a seguir para la elaboración y análisis del diagnóstico:

1. Convocar para formar la Comisión Local de Escuelas Saludables (COLES).
2. Definir objetivos de la Comisión, sus normas y acuerdos para la coordinación multisectorial.
3. Iniciar el proceso de investigación diagnóstica “Cuán saludable es mi escuela”.
4. Enviar una copia a la Comisión Departamental de Escuelas Saludables (CODES).
5. Analizar los resultados obtenidos del cuestionario de diagnóstico para definir los proyectos de Escuelas Saludables.
6. La Comisión Departamental de Escuelas Saludables coordinada por personal de las Direcciones Departamentales de Educación y la Jefatura del Área de Salud, enviarán el resumen consolidado de todos los diagnósticos al SIMAC, MINEDUC y Componente de Salud Escolar del Programa Nacional de Materno Infantil del MSPyAS.
7. Con base en las prioridades definidas, iniciar el proceso de planificación siguiendo el método de “Cinco Pasos para el Exito”.



## VIII. BIBLIOGRAFÍA

1. RED Europea de Escuelas Promotoras de Salud. *La educación para la salud en el ámbito educativo. Manual de formación para el profesorado y otros agentes educativos*. Edición Española. España, 1995.
2. OPS/OMS. *El movimiento de Municipios Saludables: una estrategia para la promoción de la salud en América Latina*. HPP. Washington, D.C. 1995.
3. OMS. *Veinte pasos para formular un proyecto de ciudades sanas*. Oficina Regional para Europa. Reproducido por HPP. Washington, D.C. 1995.
4. OPS/OMS. *Educación para la salud en la comunidad. Experiencias latinoamericanas*. División de Desarrollo de Sistemas y Servicios de Salud. Washington, D.C. 1996.
5. OMS. *Promoción de la salud mediante las escuelas. Iniciativa mundial de salud escolar*. Ginebra, Suiza, 1996.
6. OMS. Escuelas promotoras de la salud. *Salud Mundial*. 49o. año, No. 4, julio-agosto, Ginebra, Suiza. 1996.
7. OPS/OMS. *Promoción de la salud en el ámbito escolar: análisis descriptivo de la situación actual en varios países de la región*. HPP. Washington, D.C. 1996.
8. OMS. *Enseñanza en los colegios de las habilidades para vivir*. División de salud mental. Ginebra, Suiza, 1993.
9. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC). *Resolución de la XVI Reunión Ordinaria sobre Escuelas Promotoras de Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional*. San Salvador, El Salvador. 1996.
10. OPS/OMS. *Escuelas promotoras de salud: modelo y guía para la acción*. HSP/SILOS-36. Washington, D.C.



## IX. ANEXOS



## ANEXO 1

### COORDINACIÓN EDUCATIVA Y CULTURAL CENTROAMERICANA (CECC) SECRETARÍA GENERAL

*Los suscritos Ministros, Viceministros y Jefes de Delegación, reunidos en la Ciudad de San Salvador, los días 25 y 26 de octubre de 1996, con motivo de celebrarse la XVI Reunión Ordinaria de la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana.*

#### CONSIDERANDO

1. *Que la iniciativa de Seguridad Alimentaria y Nutricional está concebida como una estrategia de combate a la pobreza y de promoción del desarrollo humano en Centroamérica, con un enfoque intersectorial y multidisciplinario.*
2. *Que se reconoce la fuerza transformadora de educación respecto a la persona y la sociedad y que la iniciativa identifica a la persona como centro de referencia, en la búsqueda de mejores condiciones de vida.*
3. *Que los Ministros de Educación del Istmo Centroamericano acogieron, desde 1994, nuevas líneas de acción a través de las cuales el Sector Educación se dispuso promover la Iniciativa de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en la población escolar.*
4. *Que las líneas de acción identificadas son:*
  - a. *Incorporación y actualización del componente alimentario nutricional en los programas de estudio y en los libros de texto.*
  - b. *Fortalecimiento de actividades específicas de alimentación y nutrición, como parte de la implementación y apoyo al plan de estudios.*
  - c. *Actualización de docentes.*
  - d. *Diseño, edición y adaptación de material didáctico.*
  - e. *Atención de las acciones vinculadas a la seguridad alimentario nutricional en los procesos educacionales.*



- 
- f. *Modernización de los métodos y las técnicas de aprendizaje.*
  - g. *Educación-trabajo-productividad, en la formación de recursos humanos.*
  - h. *Educación popular o comunitaria.*
  - i. *Coordinación intersectorial.*
5. *Que las Escuelas Saludables son un importante componente en aquellas estrategias diseñadas para mejorar la calidad y eficiencia de los servicios educativos, preferentemente en los sectores más vulnerables de la sociedad.*
6. *Que el impulso de un proceso de educación y comunicación alimentaria y nutricional es un factor importante para la obtención de la seguridad alimentaria y nutricional en la población centroamericana, lo que contribuirá a un adecuado desarrollo del capital humano y su mejor inserción productiva en la sociedad.*
7. *Que actualmente en la mayoría de los países de la región se están desarrollando valiosos esfuerzos e iniciativas educativas y comunicacionales en alimentación y nutrición.*
8. *Que para lograr un adecuado y eficaz aprovechamiento de todos los recursos es urgente una mayor coordinación entre las comisiones nacionales que trabajan en educación y comunicación alimentario nutricional, así como lograr la activa participación de nuevos actores sociales, para que apoyen y acompañen este esfuerzo, tanto en el nivel nacional como en el plano regional.*

Por tanto,

### **RESUELVEN**

1. *Impulsar en coordinación con otras instituciones nacionales y con el apoyo de organismos internacionales, la iniciativa de Escuelas Saludables, en aquellos países que aún no se han implementado, que incluya la promoción de la seguridad alimentaria y nutricional, para favorecer la salud y el rendimiento escolar de las niñas y los niños.*
2. *Intensificar en cada país, el desarrollo de las nueve líneas identificadas y acogidas por los Ministros de Educación, para la promoción de la seguridad alimentaria y nutricional en el nivel escolar.*

3. *Contar con representatividad de los Ministerios en las Comisiones y/o Comités Nacionales de Educación Alimentaria Nutricional, existentes en cada uno de los países de la región.*
4. *Promover y apoyar la cooperación horizontal entre países y propiciar la movilización de recursos financieros y no financieros, nacionales e internacionales, en apoyo a la iniciativa.*

*MBA María Eugenia Paniagua Padilla  
Viceministra de Educación  
COSTA RICA*

*Dr. Arnoldo Mora Rodríguez  
Ministro de Cultura, Juventud y  
Deportes  
COSTA RICA*

*Licda. Cecilia Gallardo de Cano  
Ministra de Educación  
EL SALVADOR*

*Sr. Roberto Galicia  
Presidente CONCULTURA  
EL SALVADOR*

*Dra. Olga Marina García-Salas Alvarado  
Representante de la Señora Ministro de  
Educación  
GUATEMALA*

*Lic. Juan Fernando Cifuentes  
Representante del Señor Ministro de  
Cultura y Deportes  
GUATEMALA*

*Dr. Armando Eceda  
Viceministro de Educación  
HONDURAS*

*Dr. Rodolfo Pastor Fasquelle  
Ministro de Cultura y las Artes  
HONDURAS*

*Licda. Aurora Gurdián de Lacayo  
Viceministra de Educación  
NICARAGUA*

*Licda. Gladys Ramírez de Espinoza  
Ministra Directora del Instituto  
Nicaragüense de Cultura  
NICARAGUA*

*Lic. Heraldo Harding Olaciregui  
Representante del Instituto Nacional de Cultura  
PANAMÁ*

*SAN SALVADOR, EL SALVADOR, 26 de Octubre de 1996*

## ANEXO 2

**CUESTIONARIO DE DIAGNÓSTICO DE UNA ESCUELA SALUDABLE**  
**“CUÁN SALUDABLE ES MI ESCUELA”**



**I. INSTRUCCIONES GENERALES PARA COMPLETAR EL CUESTIONARIO**

1. El Cuestionario debe ser respondido por el **equipo de la Comisión Local de Escuelas Saludables (COLES)** en el cual están representados los maestros, participantes de las familias, representantes del Gobierno Estudiantil y otras instituciones.
2. Es necesario destacar que la información recopilada es **importante** para diagnosticar y definir CUÁN SALUDABLE es la escuela, identificando los problemas y describiendo su magnitud. El análisis de la situación entre todos es fundamental para determinar soluciones, precisar los recursos y tecnologías que se requieren, establecer prioridades, y formular y ejecutar los proyectos de Escuela Saludable.
3. Se recomienda que todos conozcan el cuestionario completo **antes de empezar** a completar la información, con el fin de aclarar el significado y sentido de las preguntas.

El cuestionario se debe llenar **en duplicado**: uno para la Comisión Local de Escuela Saludable y el otro para enviarlo a la Comisión Departamental de Escuelas Saludable (CODES) para fines de estadística e información, para gestionar recursos.

4. Es importante llenar el cuestionario señalando las cifras que se solicitan, pero es también indispensable, en algunos casos, **describir los problemas con más detalle** en hojas que se pueden anexar al formulario. Esta descripción será de gran utilidad para las subcomisiones responsables de los proyectos.
5. Es recomendable que en algunas preguntas se insista en la participación de los **técnicos idóneos**, como por ejemplo: en la evaluación nutricional de los niños, en las condiciones sanitarias de la escuela o en la definición de los problemas de salud más frecuentes.
6. Es conveniente hacer un **recorrido de observación** de la escuela y su entorno con los técnicos para que hagan comentarios o faciliten la detección de problemas. A veces, podrá ser necesario efectuar estudios adicionales para determinar, por ejemplo: grado de contaminación del agua o del medio, riesgos de residuos industriales o de plaguicidas y fuentes de vectores.
7. Para facilitar correcciones en el cuestionario, se recomienda utilizar **lápiz de mina**.

## II. INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS PARA RESPONDER ALGUNOS TEMAS Y PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

TEMAS Y PREGUNTAS	COMENTARIOS
<b>A. INFORMACIÓN GENERAL DE LA ESCUELA</b>	Puede ser llenado por el Director de la Escuela.
<b>B. CARACTERÍSTICAS DEL EDIFICIO DE LA ESCUELA</b>	Se puede hacer un recorrido de observación por la escuela.
1. PLANTA ESCOLAR	Identifique la existencia, el funcionamiento (se utiliza o no se utiliza) y el problema asociado al estado físico de cada tema.
● Aulas	Se refiere no sólo a la habitación tradicional, sino que podría ser también un ranchón, cobertizo o espacio donde se imparten las clases.
● Espacio recreativo	Patios, jardines, corredores, salas de estar.
● Espacio deportivo	Cancha de fútbol, baloncesto, volley-ball, piscina, gimnasio, etc.
● Cocina	El lugar donde se prepara el desayuno o refacción escolar.
<b>C. SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL</b>	
1. MATERIALES DE COCINA	
● Estufa	Puede ser de gas, kerosén o de leña.
● Vajilla	Tazas, platos, vasos, cubiertos.
● Batería de cocina	Ollas, sartenes, cucharones, paletas, etc.
● Materiales de limpieza	Jabón, detergente, paxte, escoba, etc.
2. ALIMENTACIÓN ESCOLAR	Se refiere a los alimentos que se dan a los niños (desayuno, refacción, almuerzo).
3. EVALUACIÓN NUTRICIONAL DEL ESCOLAR	
● Estudios sobre el estado nutricional	Estudios destinados a evaluar a los escolares y determinar la situación existente en cada caso.
4. HUERTOS ESCOLARES O HIDROPÓNICOS	Hidropónico se refiere al cultivo de verduras y vegetales en agua o materiales distintos a la tierra (en llantas, cajones, etc.).
<b>D. SALUD DEL ESCOLAR</b>	
● Enfermedades más frecuentes	Se recomienda escribir primero una lista de enfermedades, luego prioridades (de consenso) para anotarlas después en el cuestionario.

FECHA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## CUESTIONARIO PARA DIAGNOSTICAR “CUÁN SALUDABLE ES MI ESCUELA”

### A. INFORMACIÓN GENERAL DE LA ESCUELA

1. Nombre de la Escuela: \_\_\_\_\_ Código: \_\_\_\_\_

2. Departamento: \_\_\_\_\_ Municipio: \_\_\_\_\_

Comunidad: \_\_\_\_\_

3. Número de Maestras (os): \_\_\_\_\_

4. Tipo de Escuela (marque con una “x”):

Por jornada:	Matutina	Vespertina
Por ubicación:	Urbana	Rural
Por sexo:	Niñas	Varones
Por su financiamiento:	Pública	Privada

5. Número de alumnos y secciones:

INDICADORES	GRADOS							SUBTOTAL
	Preprimaria	1º	2º	3º	4º	5º	6º	
No. de secciones								
No. de alumnos								

6. Nombres y cargos de las personas que participaron en la elaboración de este diagnóstico:

No.	NOMBRE	CARGO	INSTITUCIÓN
1.			
2.			
3.			
4.			

## B. CARACTERÍSTICAS DEL EDIFICIO DE LA ESCUELA

### 1. PLANTA ESCOLAR

AMBIENTES FÍSICOS	Existe		Funciona		Suficiente		Condición(*)			Problema identificado	Alternativas de solución	Recursos	Comentarios u Observaciones
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	B	R	M				
Aulas													
Ventanas													
Paredes													
Espacio recreativo													
Espacio deportivo													
Salón Auditorium													
Espacio para atención de salud													
Cocina													

(\*) B = bueno (todo o casi todo funciona bien).  
 R = regular (alrededor de la mitad funciona bien).  
 M = malo (poco o casi nada funciona).



AMBIENTES FÍSICOS	Existe		Funciona		Suficiente		Condición(*)			Problema identificado	Alternativas de solución	Recursos	Comentarios u Observaciones
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	B	R	M				
Bodega													
Sanitarios													
Servicio de agua													
Bebedero													
Lavamanos													
Ventilación													
Iluminación eléctrica													
Iluminación natural													

(\*) B = bueno (todo o casi todo funciona bien).  
 R = regular (alrededor de la mitad funciona bien).  
 M = malo (poco o casi nada funciona).

## C. SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

### 1. MATERIALES DE COCINA

EQUIPO, UTENSILIOS E INSUMOS	Existe		Funciona		Suficiente		Condición e higiene (*)			Problema identificado	Alternativas de solución	Recursos	Comentarios u Observaciones
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	B	R	M				
Estufa													
Vajilla de comedor													
Batería de cocina													
Estantes													
Material de limpieza													
Agua corrida (agua de chorro)													

- (\*) B = bueno (todo o casi todo funciona bien).  
 R = regular (alrededor de la mitad funciona bien).  
 M = malo (poco o casi nada funciona).

## 2. ALIMENTACIÓN ESCOLAR

a) ¿Existe un programa permanente de alimentación escolar (desayuno o refacción) en la escuela?

Sí  No

INDICADORES	Número	Porcentaje
Número total de alumnos		100
Alumnos que reciben refacción escolar		
Alumnos que reciben desayuno escolar		

b) Marque con una “x”, los alimentos proporcionados en el desayuno o refacción escolar:

Arroz	Frijol	Galletas	Incaparina o Bienestarina	Pastas	Protemás	Productos de maíz	Otros

c) Se observan medidas de higiene en el manejo de los alimentos cuando:

- Se almacenan
- Se preparan
- Se distribuyen

SÍ

NO

EN CASO “SÍ”, CUÁLES:

45

## 3. EVALUACIÓN NUTRICIONAL DEL ESCOLAR

a) ¿Se han realizado durante el último año estudios sobre el estado nutricional de los escolares?

Sí  No

b) En caso “SÍ”:

¿Cómo fue calificado el estado nutricional de los alumnos de la escuela?

(LA PARTICIPACIÓN DEL PERSONAL DE SALUD ES IMPORTANTE PARA ESTA RESPUESTA)

No.	%

Niños con algún grado de desnutrición

Niños con sobrepeso (“gordos”)

¿Se tomaron medidas en los casos de niños con desnutrición?

Sí  NO

¿Qué medidas?

c) Marcar con una “x” quiénes se encargaron de analizar los resultados sobre el estado nutricional de los alumnos:

Maestros

Personal de salud

Otros, especificar:

#### 4. HUERTOS ESCOLARES O HIDROPÓNICOS

a) ¿Se han llevado a cabo proyectos de huertos escolares o hidropónicos en su escuela?

Sí  NO

b) En caso “Sí”, ¿han recibido apoyo para el huerto escolar en la escuela?



INSUMOS	SÍ	NO	Instituciones que apoyaron:
Semillas			
Almácigos			
Plantas			
Herramientas			
Materiales			
Orientación técnica			
Otros, especifique:			

c) ¿Participan las familias en actividades de nutrición en la escuela? (desayuno o refacción escolar, huertos escolares, tiendas)

sí  NO

En caso “Sí”, ¿cuáles?	En caso “No”, ¿por qué?

## 5. TIENDA ESCOLAR

Se observan medidas de higiene en el manejo de los alimentos cuando:

- SÍ      NO      EN CASO “SÍ”, CUÁLES:
- Se almacenan
  - Se preparan
  - Se distribuyen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

--	--

## D. SALUD DEL ESCOLAR

### 1. SALUD Y EDUCACIÓN

a) Sobre el centro o puesto de salud más cercano, esecifique:

- |        |                             |                             |          |                             |                             |              |                             |                             |                        |
|--------|-----------------------------|-----------------------------|----------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|
| Existe | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO | Funciona | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO | Es accesible | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO | ESPECIFICAR DISTANCIA: |
|--------|-----------------------------|-----------------------------|----------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|

b) ¿Han coordinado el personal de salud y educación actividades de salud para los escolares?

En caso “Sí”, ¿cuáles?	En caso “No”, ¿por qué?

c) De acuerdo con el criterio de la Comisión, mencione las diez enfermedades más frecuentes en los escolares:

ENFERMEDADES									
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									

## 2. PREVENCIÓN DE LA MORBILIDAD Y MORTALIDAD

¿Se han realizado, desde hace un año hasta ahora, campañas de:

ACTIVIDADES	REALIZADA			ACTIVIDAD CONCLUIDA		NECESIDAD DE SEGUIMIENTO			OBSERVACIONES
	SÍ	% estimado de atendidos:	NO	SÍ	NO	SÍ	Recursos necesarios	NO	
Vacunación									
Salud bucal									
Complementación									
con hierro									
Desparasitación									
intestinal o de la piel									
Agudeza visual									
Agudeza auditiva									
Otras, especifique									

### 3. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y PRIMEROS AUXILIOS

- a) Identifique los accidentes más frecuentes y sus lugares en la escuela, elaborando un mapa de la escuela y sus alrededores.

Dibuje aquí, el mapa de su escuela	Lugar	Tipo de riesgo	Alternativa de solución
	Ejemplo: Barandas	Lesiones causadas por barrotes carcomidos	Construir nuevas o reforzar existentes

b) De acuerdo con el criterio de la comisión, ¿cuáles fueron las lesiones más frecuentes causadas por accidentes en la escuela, en los últimos doce meses?

LESIONES	CAUSAS	REQUIEREN CAPACITACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS	
		SÍ	NO
Heridas, traumas			
En ojos, oídos, nariz y boca			
Quemaduras			
Mordeduras y picaduras de animales			
Intoxicaciones			
Ahogamiento y asfixia			
Otros, especifique			

c) ¿Cuenta la escuela con un botiquín de primeros auxilios?

SÍ  NO

MEDICAMENTOS			MATERIAL MÉDICO CON QUE CUENTAN						
Nombre	Estado		Nombre	Existen		Funcionales		Suficientes	
	Vigente	Vencido		SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
Acetaminofén			Jabón quirúrgico						
Suero oral			Alcohol						
Mertiolate			Algodón						
Lágrimas naturales			Vendas de gasa						
Otros, especifique:			Vendas elásticas						
			Curitas						
			Agua destilada						
			Mascarilla						
			Férulas						
			Tablillas						
			Baja lenguas						
			Micropore						
			Espasadrapo						
			Tijeras						
			Cubreojos						

## 4. SALUD MENTAL

a) Realizan actividades planificadas que fortalezcan en los alumnos:

TEMA	SÍ	NO
Capacidad de aprendizaje		
Toma de decisiones		
Autoestima apropiada		
Proyectos de vida		
Relaciones interpersonales apropiadas		
Otros (especifique)		

b) ¿Enseñan los maestros contenidos sobre sexualidad humana? SÍ  NO   
Se considera necesario fortalecer conocimientos sobre:

TEMA	REQUIERE FORTALECIMIENTO	COMENTARIOS
	SÍ	NO
Ciclo vital humano (niñez, pubertad, adolescencia)		
Anatomía y fisiología de los aparatos reproductores		
Enfermedades de transmisión sexual - VIH, SIDA		
Paternidad responsable y planificación familiar		
Otros (especifique)		

**E. MEDIO AMBIENTE****1. FÍSICO**

FACTOR DE RIESGO	EXISTE		RIESGO POR CONTAMINACIÓN			ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN Y COMENTARIOS
	SÍ	NO	Alto	Medio	Imposible	

**Contaminación del entorno de la escuela, causado por:**

● Residuos industriales						
● Ruidos						
● Humo						
● Plaguicidas						
● Excretas						
● Animales, insectos u otros vectores						

**Contaminación de agua causada por:**

● Heces						
● Basura						
● Químicos						
● Otros (especificar)						

**Contaminación causada por basura en:**

● Aula						
● Patios						
● Baños						
● Alrededores						
● Otros (especificar)						

DESASTRES  
NATURALES

## PROBABILIDAD DE OCURRENCIA

## CUENTAN CON PLAN DE EMERGENCIA

ALTO

MEDIO

IMPOSIBLE

SÍ

NO

- Erupciones de volcán
- Terremoto
- Inundaciones
- Derrumbes
- Incendios
- Sequías

## 2. SOCIAL

a) Se encuentran a menos de diez cuadras de la escuela:

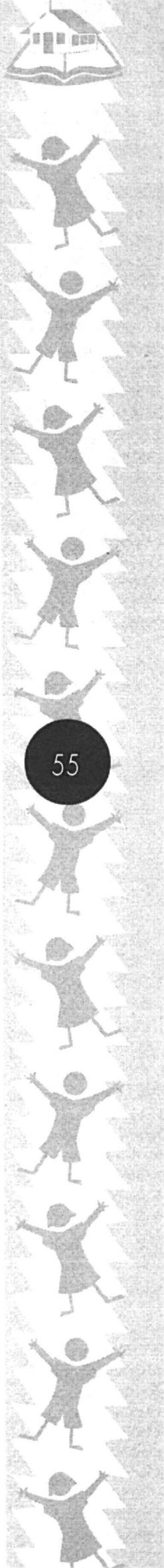
FACTOR DE RIESGO	SÍ	NO	SOLUCIÓN O COMENTARIOS
● Bares o cantinas			
● Prostíbulos			
● Hotel Galante (motel)			
● Juegos de máquina			
● Otros (especifique)			

b) De acuerdo con el criterio de la Comisión, existen alumnos con problemas de:

PROBLEMA IDENTIFICADO	SÍ	NO	NO SABE	POSIBLE SOLUCIÓN O COMENTARIOS
● Agresividad				
● Abuso sexual				
● Abuso emocional				
● Explotación laboral				
● Abandono				
● Otros (especificar)				

Número total de niños afectados:

Porcentaje de niños afectados:



## F. PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS, COMUNIDAD E INSTITUCIONES

### 1. PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA Y COMUNIDAD EN ACTIVIDADES DE SALUD ESCOLAR

a) ¿Están organizados los padres de familia de los alumnos de la escuela?

Sí

NO

En caso afirmativo, ¿qué actividades han realizado?

ACTIVIDADES	RESULTADOS			COMENTARIOS
	Buenos	Aceptables	Deficientes	

### 2. PARTICIPACIÓN DE INSTITUCIONES Y COMUNIDAD EN ACTIVIDADES DE SALUD ESCOLAR

Nombre de la Institución	Por su		Tipo de programa y/o apoyo que ofrecen	Población atendida			Tipo de coordinación		
	financiamiento es			Niños	Adolescentes	Adultos	Permanente	Ocasional	Ninguna
	OG	ONG							

Comentarios (especificar nombre de la institución):

---



---



---



---



---

## ANEXO 3

### RESPUESTA A EJERCICIOS



#### EJERCICIO 1. CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Un estilo de vida saludable es el conjunto de comportamientos habituales que una persona practica en forma consciente, voluntaria y perdurable, para gozar de un buen estado de bienestar biológico, mental y social. Las características de los comportamientos están determinados por los requerimientos individuales y por la sobriedad en cuanto a magnitud e intensidad, en la medida que las deficiencias o excesos puedan causar daño, en las áreas fundamentales de la vida del ser humano:

- ✓ **Alimentación**
- ✓ **Trabajo, físico o intelectual**
- ✓ **Vida social**
- ✓ **Vida emocional**
- ✓ **Expresiones de la cultura y el arte**
- ✓ **Ejercicio físico**
- ✓ **Descanso y recreación**
- ✓ **Prevención de riesgos para la seguridad personal**
- ✓ **Prevención de riesgos del medio ambiente**

## EJERCICIO 2. FACTORES QUE CONDICIONAN LA PRÁCTICA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Hay factores de variada naturaleza que pueden influir para que una persona pratique o no un estilo de vida saludable. Anote en la columna de la derecha hechos o situaciones que a su juicio pueden influir en la práctica de un estilo de vida saludable, según la naturaleza del factor:

FACTORES SEGÚN LA NATURALEZA	HECHOS O SITUACIONES
<b>El ingreso</b>	<i>Magnitud del ingreso (suficiente o insuficiente). Mala distribución del ingreso. Gastar en vicios.</i>
<b>La cultura</b>	<i>En la selección de alimentos. En la práctica de deportes y ejercicios. En la práctica de hábitos higiénicos.</i>
<b>La educación</b>	<i>Desconocer los riesgos del ambiente. El conocimiento de una dieta saludable. Actuar con racionalidad en las decisiones.</i>
<b>El acceso a servicios de salud</b>	<i>Acceso a los servicios de salud Controles de salud periódicos. Atención oportuna a los enfermos.</i>
<b>Las relaciones sociales</b>	<i>Malas compañías. Violencia social. El estado emocional personal.</i>
<b>El medio ambiente físico</b>	<i>Adeuada disposición de excretas. Disposición de agua potable Los riesgos de accidentes.</i>
<b>La herencia genética</b>	<i>Predisposición al consumo de alcohol. Trastornos mentales. Algún tipo de invalidez.</i>

### EJERCICIO 3. MENSAJES QUE DARÍA A SUS ALUMNOS PARA ESTIMULARLOS A PRACTICAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

#### Alimentación:

*Que consuman una dieta variada.  
Que coman granos, verduras y frutas a diario.  
Que laven bien los alimentos crudos.*

#### Riesgos del ambiente físico (contaminación, ruidos, accidentes):

*Que miren bien al cruzar la calle.  
Que no beban agua de lagunas y ríos.  
Que tengan cuidado con los plaguicidas.*

#### Riesgos del ambiente social (cantinas, malas compañías, vendedores de droga):

*Que eviten y denuncien a quien les ofrece drogas.  
Los riesgos del tabaco y el alcohol.  
Que las niñas tengan cuidado con desconocidos.*

58

#### Ejercicio y recreación:

*Dormir entre ocho y nueve horas diarias.  
Practicar algún deporte con moderación.  
Tratar de estar en contacto con la naturaleza.*

#### Expresiones culturales (lectura, artes):

*Practicar hábitos de lectura.  
Escuchar música.  
Practicar algún arte, a su gusto y vocación.*

#### Higiene corporal y del vestuario:

*Bañarse diariamente.  
Mantener aseadas las manos.  
Ponerse ropa limpia todos los días.*

#### Relaciones sociales:

*Jugar con niños de su edad.  
Saber escuchar y comprender a los demás.  
Comportarse con buenos modales.*

## EJERCICIO 4. UN DÍA DE VIDA SALUDABLE

Anote qué actividades o situaciones podrían darse en los dos ejemplos, que constituyan o promuevan estilos de vida saludables.

Don Pedro Pablo Muñoz es un obrero calificado, de 30 años de edad, con esposa y dos hijos, una niña de 12 y un varoncito de 9. Viven en un barrio urbano de una gran ciudad. Es un día domingo.

Doña Gabriela Zeledón, es una maestra rural, de 35 años de edad, con esposo y tres hijos, la hija mayor de 15 años y dos niños de 12 y 10 años. Su casa es sencilla pero arreglada con decoro. Tiene un patio y un sitio pequeño donde mantienen un gallinero y cultivan hortalizas. Es un día sábado.

### ¿CÓMO PODRÍA SER UN DÍA SALUDABLE?

*Ducharse.*

*Consumir un desayuno nutritivo.*

*Leer el periódico.*

*Arreglar el jardín.*

*Salir con su familia.*

*Hacer algún ejercicio.*

*Preparar un plato favorito.*

*Almorzar todos juntos.*

*Los padres duermen siesta.*

*Salir al campo.*

*Consumir una merienda.*

*Gozar de la naturaleza.*

*Cenar nutritivo.*

*Escuchar un buen programa de radio o ver televisión.*

*En la mañana temprano*

*A media mañana*

*Al medio día*

*Durante la tarde*

*Al anochecer (antes de dormir)*

*Ducharse.*

*Consumir un desayuno nutritivo.*

*Hacer el aseo del hogar.*

*Ir de compras al mercado.*

*Los niños hacen las tareas.*

*El esposo hace reparaciones en la casa.*

*Almorzar todos juntos.*

*Conversar sobre cosas positivas.*

*Descansar.*

*Cultivar el huerto familiar.*

*Consumir una merienda.*

*Los niños practican algún arte.*

*Cenar nutritivo.*

*Agradecer a Dios.*

*Comentar sobre lo bueno hecho durante el día.*

**ANEXO 4**  
**FORMULARIOS DE AUTOEVALUACIÓN**

**FORMULARIO 1**



1. Escriba cinco tipos de representantes que deben participar en un comité de escuela saludable (10 puntos)

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_

2. Enumere siete capacidades o habilidades para vivir que se deben formar en los niños (14 puntos)

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_
- f) \_\_\_\_\_
- g) \_\_\_\_\_

3. Escriba los cuatro componentes fundamentales de una Escuela Saludable (8 puntos)

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

4. Escriba el concepto de los términos que se señalan (10 puntos)

Municipio saludable \_\_\_\_\_



- Escuela Saludable \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Habilidad para vivir \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Diagnóstico de una Escuela Saludable \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Estilo de vida saludable \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
5. Enumere seis áreas que se deben diagnosticar en una Escuela Saludable antes de decidir sobre proyectos a ejecutar (12 puntos)
- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_
- f) \_\_\_\_\_
6. Enumere ocho características de una Escuela Saludable (16 puntos)
- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_
- f) \_\_\_\_\_
- g) \_\_\_\_\_
- h) \_\_\_\_\_

## FORMULARIO 2

Determine con verdadero (V) o falso (F) las aseveraciones siguientes (20 puntos):

1. La empatía es la capacidad para imaginar cómo es la vida y valores de otra persona.
2. Al identificar los problemas de Escuelas Saludables se deben también identificar las causas.
3. Los alumnos con más alto cociente de inteligencia están más seguros de ser exitosos en la vida.
4. Los niños que por causa de desnutrición reducen su capacidad de aprendizaje recuperan la capacidad perdida si se alimentan bien.
5. El conocimiento de uno mismo es para estar más orgullosos de uno mismo.
6. La información del diagnóstico es fundamental para definir objetivos y metas en proyectos de Escuelas Saludables.
7. Para desarrollar proyectos de Escuelas Saludables es indispensable formar un comité de escuela saludable.
8. Para desarrollar Escuelas Saludables es necesario coordinarse con las instituciones y la comunidad, elaborar un diagnóstico, ejecutar un plan de trabajo y evaluar.
9. La única manera de diagnosticar una Escuelas Saludable es utilizando un cuestionario.
10. La información de diagnóstico es fundamental para definir objetivos y metas en proyectos de Escuelas Saludables.

Verdadero	Falso
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## MIS NOTAS

**MIS NOTAS**

## MIS NOTAS

## MIS NOTAS

66



**...El anhelo de nuestros pueblos, por un futuro mejor,  
nos mueve a trabajar por la Seguridad Alimentaria y Nutricional,  
y el Desarrollo Humano Sostenible..."**