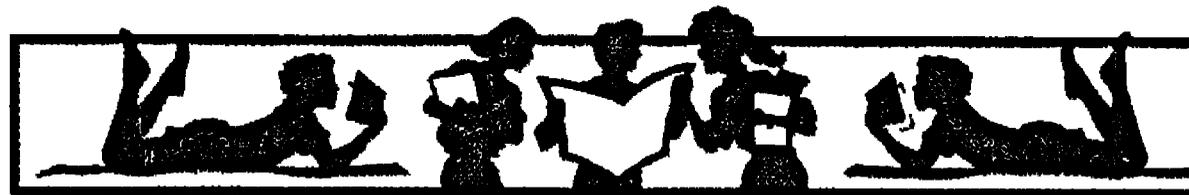


MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y

DEPORTES, MECD

Curso de Educación a Distancia: Escuelas Saludables

UNIDAD UNO ESCUELAS SALUDABLES



Organización Panamericana de la Salud, OPS
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, INCAP



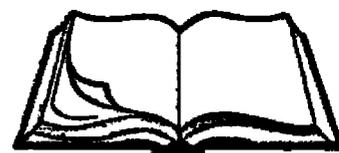
Kellogg Foundation
Managua, Nicaragua, junio de 1999

TABLA DE CONTENIDO

I.	INTRODUCCION	01
II.	OBJETIVOS DE LA UNIDAD	02
III.	CIUDADES SANAS Y MUNICIPIOS SALUDABLES	03
IV.	ESCUELAS SALUDABLES, UNA INICIATIVA MUNDIAL PARA LA PROMOCION DE LA SALUD ESCOLAR	07
A.	Qué es una escuela saludable?	09
B.	Protagonistas fundamentales de una escuela saludable	10
C.	Diez características de una escuela saludable	12
D.	Estilos de vida saludables	14
	Ejercicio 1: Redacte un concepto de estilo de vida saludable	17
	Ejercicio 2: Factores que condicionan la práctica de estilos de vida saludables	18
	Ejercicio 3: Mensajes sobre estilos de vida saludables	19
	Ejercicio 4: Un día de vida saludable	20
V.	HABILIDADES Y CAPACIDADES PARA VIVIR	21
A	La inteligencia emocional y Las habilidades para vivir	24
VI.	ORGANIZACION PARA TRABAJAR EN ESCUELAS SALUDABLES	25

VII.	EVALUACION DE UNA ESCUELA SALUDABLE	27
A.	El diagnóstico: Identificación de problemas y análisis de causas	27
B.	Análisis y utilización de la información recopilada en la evaluación de Escuelas Saludables	29
VIII.	BIBLIOGRAFIA	32
IX.	ANEXOS	33
1:	Resolución de la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana	34
2:	Cuestionario para diagnóstico de una escuela saludable	38
3:	Respuesta a ejercicios	44
4:	Formularios de autoevaluación de la Unidad	48

MATERIAL DE LECTURA BASICA



EJERCICIO DE APRENDIZAJE



DOCUMENTO ANEXO



UN MENSAJE ESPECIAL O
RECOMEDACION DEL
FACILITADOR (A)



Apreciado Maestr@

ESTE ES UN CURSO DE EDUCACION A DISTANCIA QUE SE CARACTERIZA POR

LO SIGUIENTE:



Usted puede estudiar

o en

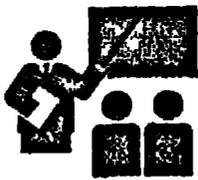


puede estudiar en el



que desee;

los facilitadores



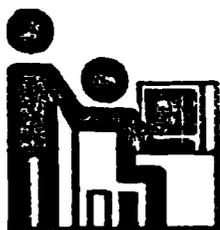
lo orientaran ;

dispondrá de

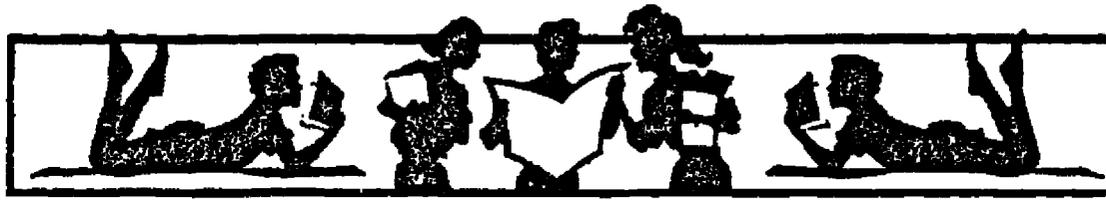


para profundizar materias;

podrá aplicar con sus



de inmediato lo aprendido;



podrá conocer los problemas de su

tomará decisiones importantes para resolver problemas con su grupo;

sus alumn@s y sus padres estarán felices;

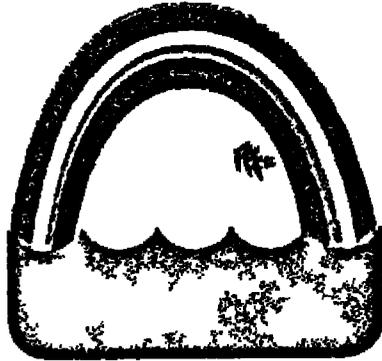
y usted también se sentirá feliz en este mundo;

si trabaja con

MOTIVACIÓN
ESFUERZO Y
PERSEVERANCIA

Los mejores anhelos de los países centroamericanos son de entrar al año 2,000 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 de manera de 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

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, comunitario y ambiental.

Es necesario que los maestros (as) y 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 local, participación comunitaria, estilos y comportamientos de vida saludables y otros que tienen relación con el quehacer de la escuela.

La Unidad I 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 para analizar y utilizarla con fines de programación y evaluación.

MAESTR@:

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 de sus alumnos (as) al gozar de un mejor estado de salud y bienestar

II. OBJETIVOS DE LA UNIDAD I

Al estudiar el contenido de esta Unidad y resolver los ejercicios presentados, se espera que el (la) participante esté en condiciones de:

1. Definir los conceptos siguientes: ciudad sana, municipio saludable, estilo de vida saludable, habilidades para vivir, diagnóstico de una escuela saludable.
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 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 como utilizar la información recabada, en proyectos y actividades conducentes al logro de una escuela saludable.

La OPS/OMS considera que un municipio empieza a ser saludable cuando sus organizaciones locales y sus ciudadanos adquieren el compromiso e inician el proceso de mejorar continuamente las condiciones de salud y el bienestar de todos (as) 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 siguiente

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 Promoción de la Salud.
FASE III:	Elaboración de un diagnóstico con la participación de los (as) ciudadanos (as) e instituciones locales.
FASE IV·	Puesta en acción de un plan municipal de promoción de la salud consensuado estableciendo prioridades y recursos.
FASE V	Establecimiento de un sistema de información para el seguimiento y la evaluación a nivel local.

Las fases señaladas en el proceso de municipios saludables constituyen una estrategia de promoción de la salud, que ayuda a fortalecer los sistemas locales de Atención Integral en Salud 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 municipios saludables como un instrumento para profundizar la descentralización del Estado y desarrollar con más eficiencia la gestión municipal en las actividades de desarrollo local.

MAESTRO (A)

El movimiento de Escuelas Saludables o Escuelas Promotoras de Salud, en el cual usted y su comunidad educativa 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 sus alumnos (as), 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 PROMOCION DE 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 (as) 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 (as) está influenciada por sus condiciones de salud y estado nutricional

Nunca antes en la historia de la humanidad habían asistido tantos niños (as) a la escuela En Nicaragua, más del 70% de los niños (as) complementan un mínimo de cuatro años de estudios Para el año 2000 habrán 1 241,314 de jóvenes entre 10 y 19 años de edad, de los cuales la gran mayoría (46%) viven en el área rural En solo seis años más, habrá más de un millón de adolescentes en Nicaragua, Y SERAN EL RECURSO MAS IMPORTANTE DE NUESTRO PAIS Si se les forma adecuadamente, su potencial para crear una mejor Nicaragua, es enorme

Hace algunas décadas el mundo centró su atención en la supervivencia infantil y todos (as) aprendimos a ayudar a los(las) niños(as) 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 (AS) Y LOS (LAS) 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 escolares

La iniciativa de Escuelas Saludables ha venido gestándose desde mediados de la década de los 80, 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 Promotoras de Salud, 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 Centro América, 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 Promotoras de la Salud, 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 (as) y adolescentes

MAESTRO (A)

En los numerales siguientes de esta primera unidad, 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 (a)-desarrollo de una Nicaragua mejor para vivir?

Cómo organizarnos para alcanzar los objetivos de escuelas saludables?

Cómo averiguar cuán saludable es su escuela?

A. QUE ES UNA ESCUELA SALUDABLE?

ESCUELA SALUDABLE se refiere a un centro educativo en el cual los(as) alumnos(as) 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(as) maestros(as), 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

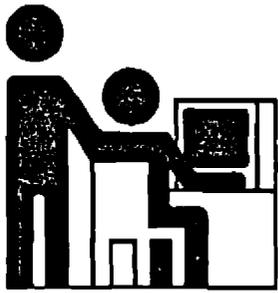
1. Los alumnos aprenden estilos de vida saludables
2. Participan las familias y las comunidades
3. Existe un ambiente seguro y agradable
4. Se desarrollan actividades de protección de la salud de los(as) alumnos(as)

LOS(AS) ALUMNOS(AS) LOGRAN UN ARMONIOSO DESARROLLO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL EN UN AMBIENTE DE BIENESTAR INSTITUCIONAL Y COMUNAL

B. PROTAGONISTAS FUNDAMENTALES DE UNA ESCUELA SALUDABLE

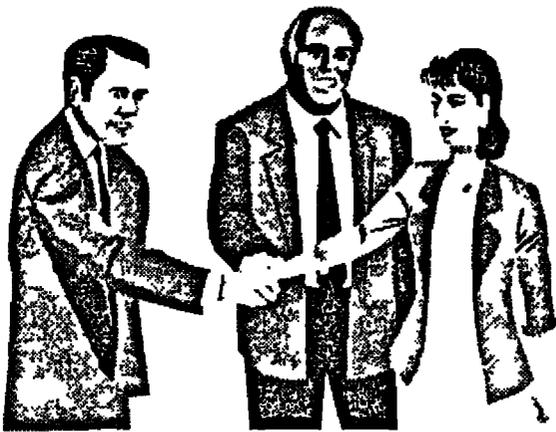
Tres son los (as) protagonistas fundamentales en la comunidad educativa, todos(as) los(as) cuales son responsables de hacer realidad el concepto de escuela saludable: LOS(AS) ALUMNOS(AS), LOS(AS) MAESTROS(AS) y LAS FAMILIAS, entendidas estas últimas como integrantes de la comunidad

LOS(AS) ALUMNOS(AS):



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

LOS(AS) MAESTROS(AS):



Los(as) maestros(as) no solamente proveerán conocimientos a través de las asignaturas, sino que estimularán en los(as) alumnos(as) la formación de **HABILIDADES PARA VIVIR**, cuyo aprendizaje es trascendental para que los(as) niños(as) 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(as) 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(as).

LA PRACTICA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES POR LOS(AS) PROPIOS(AS) MAESTROS(AS), ES UN BUEN EJEMPLO PARA LOS(AS) NIÑOS(AS).

LAS FAMILIAS:



Tradicionalmente gran parte de las responsabilidades en la formación del niño(a) se le han asignado a los(as) maestros(as). 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(as) maestros(as), 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.

LA PRACTICA DE ESTILOS DE VIDA POR LAS PROPIAS FAMILIAS Y COMUNIDADES ES UN BUEN EJEMPLO PARA LOS(AS) NIÑOS(AS). ESTE HECHO REFUERZA LA IDEA DE QUE LAS ESCUELAS DEBEN EXTENDER SUS MENSAJES EDUCATIVOS A LA COMUNIDAD.

C. DIEZ CARACTERÍSTICAS DE UNA ESCUELA SALUDABLE

Desde un punto de vista teórico se podrían enumerar y 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(as) niños(as) 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 educativa, con condiciones adecuadas para la salud mental y la higiene del ambiente.
3. La currícula 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(as) alumnos(as), maestros(as) 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 de protección de 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, aceptabilidad, consumo y aprovechamiento biológico de los alimentos.
8. En una escuela saludable los(as) niños(as) tienen plena participación educacional en todos los programas y actividades de promoción de la salud, sin discriminaciones.
9. Los(as) maestros(as) se capacitan en forma continúa para promover la salud en la escuela y la comunidad.
10. Los (as) maestros (as) y el personal escolar son debidamente valorados y se les brinda el apoyo necesario para que puedan promocionar la salud.

"UN DIA EN LA VIDA SALUDABLE DE PETRONILA MENDOZA"

Petronila Mendoza es una chamaca de doce años de edad que cursa el 5o. grado en una escuela de su comarca. En esa escuela, tanto los(as) maestros(as) como las familias y alumnos(as) se preocupan de que su escuelita sea saludable a la vez que aprenden estilos de vida saludables.

Ellos(as) 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 Petronila 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 JUAN PABLO PINEDA"

Juan Pablo (Juancho como le dicen sus amigos) es un chavalo de 13 años que cursa el 6o. grado de primaria en una escuela suburbana, cercana a la capital. Su familia es de escasos recursos económicos, a pesar de lo cual tratan de vivir de manera sana y progresista. El comportamiento de Juancho, que le han inculcado sus padres y maestros(as) de la escuela, es el de un niño activo, estudioso, amable y esforzado por ser "alguien 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 Juan Pablo

D. EJERCICIOS

EJERCICIO No. 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

Promoción

Descanso

Bienestar

Biológico

Salud

Alimentación

Mental

Enfermedad

Situación

Higiene

Solidaridad

Costumbre

Social

MAESTRO (A).

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

EJERCICIO No. 2: FACTORES QUE CONDICIONAN LA PRACTICA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Hay factores 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 SEGUN LA NATURALEZA

HECHOS O SITUACIONES

El salario

La cultura

La educación

El acceso a servicios básicos

Las relaciones sociales

El medio ambiente físico

EJERCICIO No. 3 : QUE MENSAJES DARIA A SUS ALUMNOS(AS) ESTIMULANDOLOS(AS) A PRACTICAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

Alimentación

Riesgos del Ambiente Físico
(contaminación, ruidos, charcas
accidentes)

Riesgos del Ambiente Social
[cantinas, amigos(as) fumadores(as)
malas compañías, vendedores(as)
de droga]

Ejercicio y Recreación

Expresiones Culturales
(lectura, artes)

Higiene Corporal y del Vestuario

EJERCICIO No.4: SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

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

Don Miguel 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 la ciudad metropolitana.
Es un día domingo

Doña Gabriela Guzman, es una maestra rural, de 35 años de edad, con esposo y tres hijos, la hija mayor de 15 años y dos muchachitos 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

COMO PODRIA SER UN DIA SALUDABLE?

En la
mañana

A media
mañana

Al
medio
día

Durante
la tarde

Al
anochece
r
(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 las personas 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(as) y Adolescentes, publicó en 1993 y posteriormente ha estado promoviendo, la enseñanza en las escuelas de las HABILIDADES PARA VIVIR en niños (as) 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

MAESTRA(O).

A continuación se proponen algunas habilidades esenciales para vivir. Al estudiarlas reflexione como la participación del(la) niño(a) en proyectos y actividades de escuelas saludables puede contribuir en su logro

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

Las habilidades para vivir que deben ser promovidas 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 estas podrían tener.

HABILIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS

Esta habilidad le permite a la persona 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 CRITICA

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 comportamientos saludables

HABILIDAD PARA COMUNICARSE CON LOS DEMAS 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 SI 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 RELACIONES

Esta es la capacidad para imaginar como 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(as), 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 solo el 20% de los factores que determinan el éxito de un individuo en su vida. El 80% restante está constituido por un conjunto de cinco factores los cuales constituyen la INTELIGENCIA EMOCIONAL y 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(as) niños(as).

MAESTRO(A):

Recuerde que estamos formando nuevas generaciones de personas para que vivan saludables, sean exitosas en la vida y promuevan un mundo mejor. Un(a) niño(a) 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(as) las habilidades para vivir.

VI. ORGANIZACIÓN PARA TRABAJAR EN ESCUELAS SALUDABLES

Los(as) 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 o autoridades superiores del sistema escolar si se han dictado normas, directrices o algunas instrucciones respecto a la estrategia de escuelas saludables.

B. COORDINACION INTRAESCUELA

El (la) director(a), maestros(as) y supervisores(as) 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. COMITE DE ESCUELAS SALUDABLES

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

1. El (La) Director(a) de la Escuela
2. Los(as) maestros(as), si son pocos. Si son muchos, nombrar uno(a) o dos representantes.
3. Representantes de los padres de escolares
4. Representantes de líderes comunitarios.
5. Representante del Servicio de Salud más cercano.

6. Representantes de instituciones, de gobierno u organizaciones no gubernamentales, que están relacionadas con la seguridad alimentaria y nutricional y la salud.
7. Representantes de los(as) escolares
8. Otros que se estime convenientes, como líderes religiosos o personas de espíritu altruista en la comunidad.

El Comité debe tener un Presidente, un Secretario de actas y algunos vocales.

Para funcionar se recomienda tener presente lo siguiente:

- a. Fijar lugar y fecha de reuniones periódicas, cuidando de que esas sean en días y horas convenientes, que el local sea apropiado y accesible y que no sean muy extensas en el tiempo.
- b. El (La) Presidente(a) debe moderar las participaciones y conducir las reuniones de modo concreto y productivo.
- c. 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.
- d. Un Plan de Trabajo, anual o semestral, pudiendo dividir éste en proyectos o actividades específicas con responsables y fechas de ejecución.
- e. Organizar sub-comisiones 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 al Comité de Escuela Saludable.
- f. Evaluar de manera permanente, con fines educativos y formativos de los participantes y escolares, así como para vigilar que las actividades se están ejecutando bien o tomar medidas correctivas.

A. EL DIAGNOSTICO: IDENTIFICACION DE PROBLEMAS Y ANALISIS DE CAUSAS

Las(os) 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 cual 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 recolectada se puede resumir en cuadros de análisis o en algunos casos transformar las cifras en 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, como el servicio de salud para determinar, por ejemplo, el parasitismo intestinal o las enfermedades diarreicas en los(as) escolares.

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 de la construcción de la escuela
3. Seguridad Alimentaria y Nutricional

4. Salud del escolar
5. Riesgos del medio ambiente
6. Participación de la comunidad
7. Otros aspectos

RECUERDE:

El (La) maestro(a) puede construir con ayuda de personas de la comunidad o de instituciones su propio formulario de preguntas 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 (AS) ANALICEN LOS PROBLEMAS ENCONTRADOS Y DETERMINEN LAS CAUSAS.

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. ANALISIS Y UTILIZACION DE LA INFORMACION RECOPIADA EN LA EVALUACION DE ESCUELA SALUDABLE

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 Alimentario Nutricional, y las causas y riesgos a que están expuestos los integrantes de la comunidad educativa.

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.

A. PROCESAMIENTO Y PRESENTACION DE LA INFORMACION

Si el estudio se hace a nivel municipal abarcando a numerosas escuelas, será útil sumar los datos y elaborar 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 puntualiza las características del problema. A continuación se presentan varios ejemplos de como 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(as) que siguen prefiriendo ir al monte, lo que hace necesario que sus padres refuercen 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(as) 184 alumnos(as) llegan sin haber consumido un desayuno mínimo necesario, por lo que se necesita complementarles la alimentación con una merienda nutritiva. Al momento no hay un local ni utensilios para preparar comidas en el caso de que se pudieran conseguir alimentos. Hay que hacer un plan de refrigerio escolar que beneficie al mayor número posible de escolares.

- No se cultiva el huerto escolar y los(as) niños(as) no reciben enseñanzas en esta materia. la escuela carece de un terreno apropiado, no hay herramientas y otros insumos agrícolas y los(as) maestros(as) necesitan ayuda técnica de personas entendidas.
- El 15% de los niños(as) tienen piojos y el 10% problemas de la piel. El problema es más grande pues estas infecciones también las tienen sus familias y deberían tratarse los grupos familiares completos. La escuela carece de los medicamentos indicados; los niños(as) con problemas en la piel y piojos se muestran muy inquietos(as), lo que perjudica su atención en clases y el rendimiento escolar.

Toda la información recabada se puede presentar al Comité de Escuela Saludable y divulgarla en asambleas comunitarias con ayudas educativas como las siguientes:

1. Láminas con dibujos hechos por los(as) propios(as) alumnos(as).
2. Gráficas sencillas, comprensibles para el público o audiencia.
3. Dramatizaciones hechas por los(as) escolares.
4. Maquetas, presentando, por ejemplo la idea de: "ASI QUIERO VER A MI ESCUELA"
5. Organizar una visita del Comité para que observen aquellos hechos que se indagaron en el formulario.
6. En fin, la creatividad de los(as) maestros(as) 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 problemas que son factores causales, tales como: falta o escaso refrigerio escolar, desconocimiento de como cultivar hortalizas o como pesar o medir la estatura de los(as) niños(as).

En la Unidad III sobre diseño y ejecución de proyectos en escuelas saludables se describe la metodología de CINCO PASOS PARA EL EXITO.

La información recolectada será indispensable en el proceso completo de solución de los problemas en razón de que:

- a. Se necesita en primer lugar identificar bien los problemas.
- b. Identificar las soluciones y recursos que se necesitarán
- c. 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 3 criterios suficientes para decidir.

- d. Un proyecto bien diseñado requiere definir metas, recursos, plazos y responsables. La información debe proveer los antecedentes para dichas definiciones. Por ejemplo: se necesita al menos dar una buena merienda a 28 escolares; o se necesita despiojar a 18 familias; cultivar un huerto de media manzana, dotar de herramientas y ciertas cantidades de otros insumos agrícolas.
- e. Por último, la información del diagnóstico es necesaria para evaluar el Plan del Comité 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.

VIII. BIBLIOGRAFIA

1. RED. Europea de Escuelas Promotoras de Salud. La educación para la salud en el Ambito Educativo. Manual de Formación para el Profesorado y otros oyentes 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.
5. OMS. Escuelas Promotoras de la salud. Salud Mundial. 49o. año, No. 4, julio-agosto, Ginebra, Suiza. 1996.
6. 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.
7. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC). Resolución de la XVI Reunión Ordinaria sobre Escuelas Saludables y Seguridad Alimentaria Nutricional. San Salvador, El Salvador. 1996.

IX. ANEXOS

**COORDINACION EDUCATIVA Y CULTURAL CENTROAMERICANA (CECC)
SECRETARIA 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 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 la 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 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 nutricional es un factor importante para la obtención de la seguridad alimentaria 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 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 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. Armundo Euceda
Viceministro de Educación
HONDURAS

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

Lic. Aurora Gurdían 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

CUESTIONARIO DE ESCUELA SALUDABLE**A. INFORMACION GENERAL**

1. Nombre y código de la escuela _____

2. Departamento _____ 3. Municipio _____

4. Comarca _____

5. Tipo de escuela:

a. Mujeres ____ b. Varones ____ c. Mixta ____

6. Nombre del (la) maestro(a) y personas que hicieron el estudio

Fecha: _____

B. CARACTERÍSTICAS DE LA CONSTRUCCION DE LA ESCUELA

1. Fuente de agua	
a. Río, quebrada, manantial	—
b. Pozo público	—
c. Pozo propio	—
d. Intradomiciliar	—
e. Otra (especificar)	_____

2. Sistema de disposición de excretas:	
a. Nada	—
b. Letrina	—
c. Inodoro	—
d. Otro (especificar)	_____

3. El sistema funciona bien	
a. SI	—
b. NO*	—

4. Lavamanos en funcionamiento	
a. SI	—
b. NO*	—

5. Sistema funcional de disposición de basuras	
a. SI	—
b. NO*	—

6. Condiciones de la bodega de alimentos y utensilios	
a. SI	—
b. NO*	—
. Ordenada	—
. Iluminada	—
. Ventilada	—
. Espacio suficiente	—
. Limpia	—
. Estantes	—
. Segura	—
. Techo en buen estado	—
. Hay material de limpieza	—
. Hay papelería	—

* Describir en forma adicional en qué consisten las fallas.

C. SEGURIDAD ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL

1 La cocina o lugar donde se prepara la merienda escolar tiene buenas condiciones de higiene

SI __ NO_*

2. La higiene de los utensilios es buena

SI __ NO* __

3. Determinar cuántos y qué porcentaje de niños (as) llegan sin desayunar a la escuela

No. __ %

4. Cuántos y qué porcentaje reciben merienda escolar

9.* Cumple la merienda con los requisitos siguientes?

a Calidad nutricional * SI __ NO _

b. Cantidad adecuada SI __ NO _

c Condiciones de higiene SI __ NO _

10. Han recibido en la escuela apoyo para el huerto escolar?

a Semillas SI __ NO _

b Almácigos SI __ NO _

c. Plantas SI __ NO _

d. Herramientas SI __ NO _

e. Materiales SI __ NO _

f. Orientación técnica SI __ NO _

Qué instituciones le han apoyado?

11 Los (as) maestros (as) han recibido capacitación sobre alimentación y nutrición en el último año?

SI __ NO _

En qué consistió? _____

12. Han recibido algún material para educación alimentario nutricional

* Algún tipo de diagnóstico pueden hacerlo los maestros, pero es conveniente buscar el apoyo de personal especializado del centro de salud, hospital o de alguna ONG
 Describir las fallas

No. ___ %

5. La merienda es de buena calidad como complemento alimentario

SI ___ NO ___

6. Cuál es el número y porcentaje de alumnos(as) con algún grado de desnutrición

a. Según peso para la edad No. ___ %

b. Según talla para la edad No. ___ %

(EAN)?

SI ___ NO _

Cuáles? _____

13. Han preparado en la escuela algún material de EAN? *

SI ___ NO _

Cuáles?

Dibujos _____

Folletos _____

Fotografías _____

Modelos de alimentos _____

Otros _____

14. Qué contenidos de EAN se han enseñado?

a. Valor nutritivo SI ___ NO _

b. Higiene de alimentos SI ___ NO _

c. Deficiencias nutricionales SI ___ NO _

d. Enfermedades degenerativas (por exceso) SI ___ NO _

e. Conservación de alimentos SI ___ NO _

f. Alerta de alimentos en mal estado SI ___ NO _

g. Lectura de etiquetas SI ___ NO _

h. Menús seleccionados SI ___ NO _

7.	Se analizaron los resultados: a. Entre maestros(as) SI __ NO _ b. Con personal especializado SI __ NO _
8.	Se tomaron medidas en los casos de desnutrición SI __ NO _ Qué medidas? _____ _____ _____

15.	Han participado las familias en proyectos o actividades de seguridad alimentario nutricional en la escuela o sus hogares? SI __ NO _
	Cuáles? _____ _____ _____

* EAN: Educación Alimentaria Nutricional

D. SALUD DEL ESCOLAR

1. Hay algún tipo de atención en el Centro de Salud para escolares?
SI __ NO _
En qué consiste? _____

2. Han hecho este año alguna campaña contra piojos o enfermedades de la piel?
SI __ NO _

3. Han hecho este año alguna campaña contra diarreas o parásitos intestinales?
SI __ NO _
En qué consistió? _____

4. Hay casos de niños(as) obesos(as)?
SI __ NO _

6. Se ha hecho este año alguna actividad en salud bucal?
(recuento de caries, enjuagues de flúor, cepillado adecuado)
SI __ NO _
En qué consistió? _____

7. Se ha observado en la escuela este año algún caso de niños (as) que...?
a. Fumen SI __ NO _
b. Inhalen pegamento SI __ NO _
c. Beban alcohol SI __ NO _

8. Haga una lista de aquellas enfermedades que más afectan a los(as) niños(as) de su escuela:
a. _____
b. _____
c. _____
d. _____
e. _____
f. _____

9. Han habido accidentes este año en el recinto escolar?
SI __ NO _
Qué tipo de accidentes? _____

5. Hay niños(as) con problemas o trastornos de aprendizaje?
SI __ NO _

Qué se hace en estos casos? _____

10. Hay botiquín de primeros auxilios?
SI __ NO _

RIESGOS DEL MEDIO AMBIENTE

a. Hay a menos de una cuadra de la escuela..?

i. Bar o cantina SI ___ NO ___

ii. Prostíbulo SI ___ NO ___

iii. Motel SI ___ NO ___

b. Hay en el vecindario de la escuela...?

i. Emanaciones de residuos industriales SI ___ NO ___

ii. Fumigaciones con pesticidas SI ___ NO ___

iii. Ruidos molestos SI ___ NO ___

iv. Riesgos de tránsito SI ___ NO ___

Se ha hecho algo para remediarlo?

E. PARTICIPACION DE LA COMUNIDAD

1. Están organizados los padres o familias de los(as) escolares?

SI ___ NO _

2. Han hecho este año alguna actividad para escuela saludable?

SI ___ NO _

En qué consistió (ieron)? _____

4. Cómo califica la actitud de la comunidad para ayudar a la escuela?

a. Buena _____

b. Satisfactoria _____

c. Deficiente _____

Por qué deficiente? _____

5. Ejecuta la escuela alguna actividad educativa o promocional con las familias o comunidad?

SI ___ NO _

En qué consisten? _____

3. Algún otra institución ha apoyado este año a su escuela?

SI ___ NO _

Cuáles y en qué ayudaron? _____

Empty rectangular box for additional information or notes.

EJERCICIO No.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, | √ Expresiones de la cultura | √ Prevención de riesgos para |
| √ Trabajo, físico o | y el arte, | la seguridad personal |
| intelectual, | √ Ejercicio físico, | √ Prevención de riesgos del |
| √ Vida social, | √ Descanso y recreación, | medio ambiente. |
| √ Vida emocional, | | |

EJERCICIO No. 2: FACTORES QUE CONDICIONAN LA PRACTICA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Hay factores de 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 SEGUN LA NATURALEZA

HECHOS O SITUACIONES

El salario

La cultura

La educación

El acceso a servicios de salud

Las relaciones sociales

El medio ambiente físico

La herencia genética

EJERCICIO No. 3: MENSAJES QUE DARIA A SUS ALUMNOS ESTIMULANDOLOS 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 No. 4: UN DIA DE VIDA SALUDABLE

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

Don Pedro Pérez 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 la capital. Es un día domingo

Doña Gabriela Guzman, es una maestra rural, de 35 años de edad, con esposo y tres hijos, la hija mayor de 15 años y dos muchachitos 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.

COMO PODRIA SER UN DIA SALUDABLE?

En la
mañana
temprano

A media
mañana

Al medio
día

Durante la
tarde

Al
anocheecer
(antes de
dormir)

FORMULARIO No. 1

1. Escriba 5 tipos de representantes que deben participar en un comité de escuela saludable (10 puntos)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2. Enumere 7 capacidades o habilidades para vivir que se deben formar en los(as) niños(as) (14 puntos)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

3. Escriba los 4 componentes fundamentales de una escuela saludable (8 puntos)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

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 6 áreas que se deben diagnosticar en una escuela saludable antes de decidir sobre proyectos a ejecutar (12 puntos)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

6. Enumere 8 características de una escuela saludable (16 puntos)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8.

FORMULARIO No. 2

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

- 1. La relación amigable es la capacidad para imaginar como es la vida y valores de otra persona.**
- 2. Al identificar los problemas de escuelas saludables se deben también identificar las causas.**
- 3. Los(as) alumnos(as) con más alto cociente de inteligencia están más seguros de ser exitosos en la vida.**
- 4. Los(as) niños(as) que por causa de desnutrición reducen su capacidad de aprendizaje recuperan tal capacidad 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 escuela 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 escuela saludable es utilizando un formulario.**
- 10. La información de diagnóstico es fundamental para definir objetivos y metas en proyectos de escuela saludable.**