

**I.E.D. RURAL LA PLAZUELA**

**PROYECTO ESCUELA DE VIDA SALUDABLE**

**DOCENTE**

**ANDREA DEL PILAR MONTES FLOREZ**

**Año 2023**

## TABLA DE CONTTENIDO

1. Portada
2. Tabla de Contenido
3. justificación
4. Diagnostico
5. objetivos generales
- 5.1 objetivos específicos
6. Marco referencial
7. Marco Normativo
8. Plan de Acción
9. Recursos
10. Evidencias
11. Bibliografía

### **3. JUSTIFICACIÓN**

El presente proyecto es una estrategia que abre espacios vitales generadores de autonomía, participación, crítica y creatividad que le brinda al escolar la posibilidad de desarrollar sus potencialidades físicas, sociales e intelectuales, mediante la recreación, convivencia, seguridad y construcción del conocimiento con la participación de la comunidad educativa (estudiantes, padres de familia, docentes), a fin de favorecer la adopción de estilos de vida saludables y conductas apropiadas.

#### 4. Diagnostico

- En años anteriores se han realizado diferentes actividades que enmarcan la escuela de vida saludable enfocando a estudiantes con conocimientos en los diferentes ámbitos

Nutrición.

Actividad física.

Salud mental y relaciones con otras personas.

Salud sexual.

que han conllevado transformar, mejorar y trascender, lo cual hace parte del crecimiento y desarrollo de la comunidad de la plazuela

Los estudiantes se han capacitado en los diferentes temas con personal idóneo que nos han apoyado por parte de la alcaldía municipal de igual manera se han concientizado a los niños sobre la importancia y el gran impacto lleno de beneficios que tiene el llevar día a día un momento saludable.

Pero es importante que el mundo evoluciona día a día y los pensamientos son diferentes cada vez es más importante este proyecto todo en pro de una calidad de vida más sana y con conceptos actuales.

## **OBJETIVO GENERAL**

Aportar al desarrollo integral de los niños y niñas de la I.E.D.R La Plazuela, a través de la implementación de diferentes estrategias temáticas que fundamenten la formación y realización personal y social teniendo en cuenta el entorno con el que convive.

## **Objetivos Específicos**

1. Desarrollar procesos de educación para la vida en la implementación de diferentes actividades.
2. Promover el desarrollo de los conocimientos, valores, actitudes, habilidades y competencias (psicosociales y ciudadanas) necesarias para cuidar de la propia salud, contribuir a la salud y el bienestar de las demás.
3. Desarrollar estrategias pedagógicas para diseñar materiales educativos que promuevan los estilos de vida saludable.
4. Fomentar el análisis crítico y reflexivo sobre los valores universales, los determinantes sociales que favorecen o impiden la salud, el bienestar y el desarrollo, los estilos de vida y la convivencia pacífica, entre otros.
5. Promover el desarrollo de entornos saludables

## 6. Marco Referencial

La Escuela Saludable es definida como el espacio geográfico en donde habita la comunidad educativa; donde se construye y reproduce la cultura, se desarrolla el pensamiento, la afectividad y los comportamientos básicos para producir nuevos conocimientos, se buscan alternativas, mejores formas de vivir y relacionarse con su entorno. La Escuela Saludable contribuye al desarrollo humano de los escolares propiciando acciones integrales de promoción de la salud, prevención de la enfermedad en torno al centro educativo, promoviendo el desarrollo humano sostenible de las niñas, los niños y los jóvenes a través del desarrollo de habilidades y destrezas para cuidar su salud, la de su familia y comunidad.

### ¿QUE SON ESCUELAS SALUDABLES?

En términos generales, la escuela saludable se centra en cinco componentes que favorecen la promoción de la salud con un abordaje gubernamental e inter-intersectorial; individual o personal y grupal o comunitario en la escuela.

**1. Políticas Públicas y Planes para Escuelas Saludables:** Se refiere a toda la reglamentación en general que expiden diferentes sectores en especial salud, educación, vivienda, etc. y que inciden en los determinantes de la salud.

**2. Ambientes Saludables en la Escuela:** este componente contempla 3 ambientes fundamentales: **físicos, culturales**, y **los ambientes psicosociales**.

**3. Empoderamiento y Participación Social en Salud:** La Estrategia es exitosa cuando la comunidad educativa se apropia de ella, la adapta y le encuentra sentido en el contexto amplio de sus necesidades, prioridades, objetivos y competencias como sector educación.

**4. Educación para la Salud:** el componente de educación para la salud se debe articular con el currículo escolar y el Proyecto Educativo Institucional (PEI), igualmente debe existir la formación y actualización periódica del personal docente y la disponibilidad de materiales educativos de apoyo a la labor docente.

**5. Reorientación de Servicios de Salud y Vigilancia en Salud Pública:** Se propone realizar alianzas estratégicas entre educación y salud que permitan elaborar el perfil de salud de los escolares de cada IE para realizar acciones integrales de promoción y prevención que permitan mejorar las condiciones

**Lecturas de Contexto Provincia, institución,** La elaboración y aplicación de los datos recogidos como lectura de contexto la cual debe incluir diagnóstico para la etapa de diseño, planificación o inicio de la experiencia de Escuelas Saludables. La presencia de la información registrada desde el inicio es necesaria.

**B. Apropiación intersectorial salud educación.** La experiencia de éxito debe explicar y describir con detalle la estrategia y el proceso que siguió para conseguir los resultados. Para ello, debe presentar con claridad las actividades intersectoriales, resultados de las acciones se llevaron cabo en su desarrollo.

**C. Impacto logrado en población escolar, etapas de infancia y Adolescencia** Toda experiencia exitosa debe demostrar una situación previa (diagnóstico) y una posterior a las medidas adoptadas. Mientras mayor sea la diferencia y los cambios entre ambas, se podrá afirmar que ha habido mayores resultados.

**D. Sostenibilidad.** Es necesario que las experiencias demuestren ser sostenibles en el tiempo, es decir, que luego de la intervención por parte de los interventores de la estrategia de Escuelas Saludables, la nueva situación favorable permanezca en el tiempo.

**E. Replicabilidad.** Considerando que el objetivo del concurso es promover la difusión de experiencias exitosas y eficientes de implementación de la estrategia de Escuelas Saludables, de las cuales se puedan identificar casos replicables en otras Instituciones.

## **EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y TOMA DE DECISIONES**

Tradicionalmente se ha distinguido entre sentimientos y emociones, y a su vez entre sentimientos positivos y negativos y emociones positivas y negativas. En el Diccionario de la lengua española de la Real Academia de la Lengua, en su vigésimo primera edición, se define **emoción** como «estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos». La palabra **sentimiento** viene definida como «acción y efecto de sentir o sentirse» y la palabra sentir, en su forma sustantiva, como «sentimiento del ánimo» y, como verbo, entre varias acepciones viene definida como «experimentar sensaciones producidas por causas externas o internas». Son las cosas que sentimos. Las reacciones emocionales son los mecanismos que ponemos en marcha para mantenernos vivos. Las reacciones emocionales aparecen de forma automática, en cualquier animal, incluso en los unicelulares. Los seres humanos podemos ser conscientes de estas reacciones emocionales. La sensación consciente de la reacción emocional es el sentimiento.

Las sensaciones y los estados de ánimo placenteros son los considerados positivos, y aquellos asociados al sufrimiento y al dolor emocional, los aversivos, son los considerados negativos. Todos ellos son, sin duda, consustanciales con el género humano. A continuación presentamos algunos ejemplos de sentimientos y emociones:

**Ira:** rabia, agresividad, enojo, resentimiento, cólera, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad, rencor, tirria y, en caso extremo, odio.

**Tristeza:** pena, desconsuelo, melancolía, autocompasión, desesperación, pesimismo, desaliento, soledad, desánimo, aflicción y, en caso patológico, depresión.

**Miedo:** temor, ansiedad, tensión, preocupación, inseguridad, angustia, terror, inquietud, nerviosismo, incertidumbre, desasosiego, consternación, pavor y, en casos patológicos, fobia y pánico.

**Alegría:** satisfacción, felicidad, tranquilidad, contento, diversión, euforia, deleite, dignidad, placer.

## **APTITUDES BÁSICAS EMOCIONALES Y SOCIALES**

**Conocimiento de uno mismo:** Saber que se siente en cada momento y utilizar esas preferencias para orientar nuestra toma de decisiones; tener una idea realista de nuestras habilidades y una bien basada confianza en uno mismo. Conocimiento de uno mismo

**Autorregulación:** Manejar las emociones de modo que faciliten la tarea entre manos, en vez de estorbarla; ser escrupulosos y demorar la gratificación en pos de los objetivos; recobrase bien de las tensiones emocionales.

**Motivación:** Utilizar nuestras preferencias más profundas para orientarnos y avanzar hacia los objetivos, para tomar iniciativas y se muy afectivos y para perseverar frente a los contratiempos y las frustraciones.

**Empatía:** Percibir lo que sienten los demás, ser capaces de ver las cosas desde su perspectiva y cultivar la afinidad con una amplia diversidad de personas.

**Habilidades Sociales:** Manejar bien las emociones en una relación e interpretar adecuadamente las situaciones y las redes sociales; interactuar sin dificultad; utilizar éstas habilidades para persuadir o dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo.<sup>1</sup>

## **EL AUTOCUIDADO**

**EL AUTOCUIDADO:** Se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.

Uno de los supuestos que de aquí se desprenden es que todos tenemos la capacidad para cuidarnos y este autocuidado lo aprendemos a lo largo de nuestra vida; principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales. Por esta razón no es extraño reconocer en nosotros mismos prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela y las amistades. Por ejemplo, el cepillado de dientes, el lavado de manos y medidas de seguridad como atravesar las calles con precaución. Es así como las personas desarrollan prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son medidas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que realizamos muchas veces sin darnos cuenta siquiera, se han transformado en parte de nuestra rutina de vida. Las niñas cuando aprenden estas prácticas se están transformando en personas que se proporcionan sus propios cuidados, en este caso ellos son sus propios agentes de autocuidado.

Para lograr el propósito de mantener nuestro bienestar, salud y desarrollo, todos los seres humanos tenemos requisitos que son básicos y comunes a todos, existiendo tres tipos de requisitos:

los requisitos universales,

del desarrollo

y de alteraciones o desviaciones de salud

Los primeros, son parte de nuestra condición vital, entre ellos están el aire, los líquidos, alimentos, asegurar la eliminación urinaria e intestinal; mantener un balance entre el autocuidado y el descanso, entre la interacción social, la prevención de daños y accidentes y el tratar de lograr la normalidad.

Cada uno de estos ocho requisitos están íntimamente relacionados entre sí, pero cada uno de ellos son logrados en diferentes grados de acuerdo a los "factores condicionantes básicos" que son determinantes e influyentes en el estado de salud de toda persona.

El segundo grupo de requisitos de autocuidado son aquellos derivados del desarrollo, porque varían en períodos específicos del ciclo vital y pueden afectar positiva o negativamente ese crecimiento. Por ejemplo para nadie es desconocido que una alimentación inadecuada, no sólo afectará el crecimiento del niño, sino que tendría repercusiones a edades avanzadas, en la etapa del adulto mayor. Una muestra de ellos es el estado bucal de nuestra población. Se puede predecir perfectamente que buenos hábitos en salud bucal, lograrán que el adulto mayor conserve un buen estado de su dentadura. Lo mismo puede decirse del ejercicio y la actividad física mantenida durante toda la vida.

Un tercer tipo de requisitos son las alteraciones de salud o enfermedades que crean otros tipos de demanda que son muy específicos.

Factores Condicionantes Básicos:

Estos factores son diez y dentro de ellos podemos citar, la edad, el sexo, el estado de desarrollo o etapa del ciclo vital en que uno se encuentre. Junto con ellos, están el ambiente, la familia, factores sociales y culturales, la propia orientación sociocultural y religiosa, los recursos financieros, el sistema de salud y el estado de salud, no solo si se está enfermo o sano sino la propia percepción de salud.

De tal modo que las personas pueden variar su estado utilizando sus conocimientos y capacidades de adaptación para modificar su propio estado de salud.

El principal cambio que podemos hacer o que queramos hacer, requiere no sólo de conocimiento sino también de motivación.

## **COVID-19**

COVID-19 se propaga en su comunidad, manténgase seguro mediante la adopción de algunas sencillas medidas de precaución, por ejemplo, mantener el distanciamiento físico, llevar mascarilla, ventilar bien las habitaciones, evitar las aglomeraciones, lavarse las manos y, al toser, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Consulte las recomendaciones locales del lugar en el que vive y trabaja. ¡Hágalo!

Qué hacer para mantenerse y mantener a los demás a salvo de la COVID-19

Guarde al menos 1 metro de distancia entre usted y otras personas, a fin de reducir su riesgo de infección cuando otros tosen, estornudan o hablan. Mantenga una distancia aún mayor entre usted y otras personas en espacios interiores. Cuanto mayor distancia, mejor.

Convierta el uso de la mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas.

Indicaciones básicas sobre la manera de ponerse la mascarilla:

Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla, y también antes y después de quitársela.

Asegúrese de que le cubre la nariz, la boca y el mentón.

Indicaciones específicas sobre el tipo de mascarilla que se ha de usar, y en qué circunstancias, en función de la magnitud de la circulación del virus en el lugar en que usted vive, el lugar al que se dirige y quién es usted.

Utilice una mascarilla de tela, a menos que pertenezca usted a un grupo de riesgo determinado. Esto es especialmente importante cuando no pueda mantener la distancia física, en particular en entornos de aglomeraciones y en interiores poco ventilados.

Utilice una mascarilla médica/quirúrgica si:

Es mayor de 60 años

Tiene enfermedades preexistentes,

Se siente mal y/o

Está cuidando a un miembro de la familia enfermo.

Para más orientaciones sobre mascarillas consulte nuestras Preguntas y respuestas y nuestros vídeos. También hay una página de Preguntas y respuestas sobre los niños y las mascarillas

Para los profesionales sanitarios, las mascarillas médicas son equipo de protección personal esencial cuando tratan casos sospechosos, probables o confirmados de COVID-19. Las mascarillas autofiltrantes (entre ellas las FFP2, FFP3, N95, N99) se deberán utilizar en los entornos donde se realizan procedimientos generadores de aerosoles, y se deben adecuar para asegurar el uso de la talla correcta.

Mirar o leer esta entrevista para obtener más información sobre la manera en que el virus de la COVID-19 infecta a las personas, y sobre la reacción de nuestro organismo.

Cómo reforzar la seguridad de su entorno

Evite las 3 "C": espacios cerrados, congestionados o que entrañen contactos cercanos.

Se han notificado brotes en restaurantes, ensayos de coros, clases de gimnasia, clubes nocturnos, oficinas y lugares de culto en los que se han reunido personas, con frecuencia en lugares interiores abarrotados en los que se suele hablar en voz alta, gritar, resoplar o cantar.

Los riesgos de contagio con el virus de la COVID-19 son más altos en espacios abarrotados e insuficientemente ventilados en los que las personas infectadas pasan mucho tiempo juntas y muy cerca unas de otras. Al parecer, en esos entornos el virus se propaga con mayor facilidad por medio de gotículas respiratorias o aerosoles, por lo que es aún más importante adoptar precauciones.

Reúnase al aire libre. Las reuniones al aire libre son más seguras que en interiores, en particular si los espacios interiores son pequeños y carecen de circulación de aire exterior.

Para más información sobre la manera de organizar actividades tales como reuniones familiares, partidos de fútbol infantiles y celebraciones familiares, consulte nuestras Preguntas y respuestas sobre las pequeñas reuniones sociales

Evite lugares abarrotados o interiores, pero si no puede, adopte las siguientes precauciones:

Abra una ventana. Aumente el caudal de 'ventilación natural' en los lugares cerrados.

La OMS ha publicado Preguntas y respuestas sobre la ventilación y el aire acondicionado, tanto para el público en general como para las personas que gestionan espacios y edificios públicos.

Utilice una mascarilla (para información más detallada, véase más arriba).

No olvide las normas básicas de la buena higiene

Lávese periódica y cuidadosamente las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Esto elimina los gérmenes que pudieran estar en sus manos, incluidos los virus.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas superficies en las que podrían coger el virus. Una vez contaminadas, pueden transportar el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí el virus puede entrar en el organismo e infectarlo.

Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Luego, tire inmediatamente el pañuelo en una papelera con tapa y lávese las manos. Con la observancia de buenas prácticas de 'higiene respiratoria' usted protege a las personas de su entorno contra los virus causantes de resfriados, gripe y COVID-19.

Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies, en particular las que se tocan con regularidad, por ejemplo, picaportes, grifos y pantallas de teléfonos.

Qué debe hacer si se siente mal

Conocer todos los síntomas de la COVID-19. Los síntomas más comunes de la COVID-19 son: fiebre, tos seca y cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que pueden afectar a algunos pacientes son: pérdida del gusto o el olfato, dolores, dolor de cabeza, faringoamigdalitis, congestión nasal, ojos enrojecidos, diarrea o erupción cutánea.

Permanecer en casa en autoaislamiento, aun cuando tenga síntomas leves tales como tos, dolor de cabeza y febrícula, hasta que se recupere. Llame y solicite orientación a su dispensador o servicio telefónico de atención de salud. Pida que alguien le lleve lo que necesite. Si tiene que salir de su casa o necesita que alguien esté con usted, póngase una mascarilla médica para no infectar a otras personas.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar busque atención médica de inmediato. Primeramente, llame por teléfono, si puede, y siga las instrucciones de su autoridad sanitaria local.

Manténgase actualizado con la información más reciente de fuentes fiables, entre ellas la OMS o las autoridades sanitarias locales y nacionales del lugar en que se encuentre. Las autoridades locales y nacionales y las dependencias de salud pública de su zona están en situación óptima para asesorar a las personas acerca de lo que deben hacer para protegerse.

**LA AUTOESTIMA:** En términos sencillos podemos decir que la autoestima es la discrepancia que existe entre lo que pensamos que somos y lo que nos gustaría ser, es decir, es como valoramos lo que pensamos que somos.

En el ámbito infantil o juvenil, para hacer más manejable el concepto de autoestima, podemos hablar de cinco áreas: área social (sentimientos del niño o adolescente sobre las relaciones con sus amigos), área académica (qué piensa de su faceta como estudiante), familiar (cómo se siente como parte integrante de su familia), imagen corporal (cómo ve su aspecto físico o sus capacidades físicas) y autoestima global (valoración general que hace de sí mismo).

**EL AUTOCONTROL:** Está relacionado con el sentido que tiene un individuo de dominio en sí mismo y en las situaciones. Al tener autocontrol, las personas mantienen un bienestar físico y emocional. Una persona con autocontrol no permite que los obstáculos controlen sus acciones, sino que toman control de los mismos. Se da en dos dimensiones: a nivel físico, por ejemplo la capacidad de controlarse en la comida, licor; a nivel cognitivo, en la capacidad de controlar los pensamientos y lo que se dice.

Barreras para el autocontrol:

La persona se convierte en esclavo de alguna cosa.

El individuo trata de controlar a los demás, en vez de controlarse así mismo.

Hablar e interactuar sobre cosas de desperdicio, que no son necesarias. No controlar lo que se piensa.

El descuido: se refleja en algunas frases como “esforzarse no vale la pena”, “mañana”, “después”, “ahorita”.

Como lograr autocontrol:

Este se da en la medida en que el individuo reflexiona sobre lo que la persona hace y lo que realmente quiere hacer.

Se tiene conciencia en que la persona no solo es receptora, sino también creadora de nuevas situaciones.

Generar un sentido de libertad.

Es importante la disciplina, ya que una persona disciplinada logra mantenerlo en diferentes áreas: tiene disciplina en lo que come, en lo que piensa. La disciplina es algo que le da los lineamientos al ser.

Introspección: No tener miedo al estar solo consigo mismo.

**EL AUTORESPETO:** Significa valorar mi propia existencia. Cuando me valoro a mí mismo/a, también tendré respeto hacia quienes me rodean y hacia la vida. Soy capaz de darme espacio a mí mismo/a y a los demás también. Cuando tengo auto-respeto puedo permanecer estable internamente, sin una sensación errónea de inferioridad o superioridad. Es sólo cuando me falta el auto-respeto que dependo de los demás para que me den su apoyo o confianza. La experiencia liberadora de estar libre de expectativas viene cuando me acepto y me respeto a mí mismo/a. Soy capaz de desprenderme y de no presionar a los demás para satisfacer mis deseos. Los demás no tienen que hacer lo que les pido o satisfacer mis expectativas. Soy libre y puedo ayudar a los demás a liberarse. Cuanto tengo auto-respeto es fácil tener respeto hacia los demás. Muchos valores faltan en el mundo de hoy en día, pero uno de los principales es el respeto. Cuando los niños y niñas crecen y se desarrollan en un entorno familiar de respeto hacia los demás y hacia sí mismos/as, tendrán una base fuerte para establecer en sus vidas relaciones llenas de respeto. El auto-respeto me fortalece e independiza. Al no basar mi bienestar interno ni mi satisfacción en el reconocimiento o aprobación por parte de los demás, aprendo a ser más genuino y a expresarme con dulzura pero con honestidad y coraje. Dejo que mi ser se exprese con naturalidad y espontaneidad. Esto me proporciona una sensación de integridad coherencia que genera una gran alegría interior. Al mismo tiempo, debido a que respeto y valoro a quienes me rodean, procuro que mis palabras, actitudes y acciones estén llenos de consideración, discerniendo siempre qué es lo más preciso para decir o

hacer, de modo que nadie se sienta herido/a ni molesto/a, pero a la vez sin comprometer mis sentimientos e ideas.

## LA SEXUALIDAD

La sexualidad es un aspecto de la vida de todos los seres humanos y está relacionada con la capacidad de sentir placer, nace con nosotros y se muere con nosotros e involucra aspectos físicos, sentimentales y emocionales. Esto quiere decir, que la sexualidad está relacionada con nuestra forma de ser, de pensar, de sentir, de actuar y de relacionarnos con otras personas y con nosotros(as) mismos(as).

De acuerdo con Sigmund Freud, la sexualidad rodea todo lo que somos, es por esto que la sexualidad no es una "cosa" que aparece de pronto en las personas adolescentes, jóvenes o adultas. La crianza y la educación, así como la edad, la cultura, la región geográfica, la familia y la época histórica inciden directamente en la forma en que cada persona vive su sexualidad.

Sucede con frecuencia que el concepto de sexualidad se confunda con los conceptos de sexo o relaciones sexuales, lo cual limita la vivencia de la sexualidad únicamente al contacto genital, pero, además del placer, el sexo y las relaciones sexuales, la sexualidad comprende aspectos como el afecto y las relaciones humanas. Por ejemplo, el afecto que una persona siente por sí misma, también llamado autoestima, así como el afecto hacia otras personas hacen parte de la sexualidad.

La sexualidad es un aspecto de la vida de todos los seres humanos y está relacionada con la capacidad de sentir placer, nace con nosotros y se muere con nosotros e involucra aspectos físicos, sentimentales y emocionales. Esto quiere decir, que la sexualidad está relacionada con nuestra forma de ser, de pensar, de sentir, de actuar y de relacionarnos con otras personas y con nosotros(as) mismos(as).

De acuerdo con Sigmund Freud, la sexualidad rodea todo lo que somos, es por esto que la sexualidad no es una "cosa" que aparece de pronto en las personas adolescentes, jóvenes o adultas. La crianza y la educación, así como la edad, la cultura, la región geográfica, la familia y la época histórica inciden directamente en la forma en que cada persona vive su sexualidad.

Sucede con frecuencia que el concepto de sexualidad se confunda con los conceptos de sexo o relaciones sexuales, lo cual limita la vivencia de la sexualidad únicamente al contacto genital, pero, además del placer, el sexo y las relaciones sexuales, la sexualidad comprende aspectos como el afecto y las relaciones humanas. Por ejemplo, el afecto que una persona siente por sí misma, también llamado autoestima, así como el afecto hacia otras personas hacen parte de la sexualidad.

### **Formas que puede asumir la sexualidad**

Aún con los castigos y discriminaciones del caso, desde tiempos remotos han existido en nuestra cultura diferentes inclinaciones sexuales, que, con el tiempo, se volvieron más comunes y aceptadas a pesar de las consideraciones contrarias que desde siempre sufrieron.

La heterosexualidad está considerada por muchos como la inclinación natural ya que implica la atracción sexual por el sexo opuesto, hombre por mujer y mujer por hombre.

Por el contrario, la homosexualidad consiste en la atracción y práctica sexual entre personas del mismo sexo.

Y finalmente hay una tercera alternativa que es la bisexualidad y que se caracteriza por el interés sexual por ambos sexos, es decir, un hombre se interesa tanto por mujeres como por hombres y viceversa.

## **DERECHOS Y DEBERES**

Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles.

Los derechos humanos universales están a menudo contemplados en la ley y garantizados por ella, a través de los tratados, el derecho internacional consuetudinario, los principios generales y otras fuentes del derecho internacional. El derecho internacional de los derechos humanos establece las obligaciones que tienen los gobiernos de tomar medidas en determinadas situaciones, o de abstenerse de actuar de determinada forma en otras, a fin de promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales de los individuos o grupos

Los derechos humanos se basan en el principio de respeto por el individuo. Su suposición fundamental es que cada persona es un ser moral y racional que merece que lo traten con dignidad. Se llaman derechos humanos porque son universales. Mientras que naciones y grupos especializados disfrutan de derechos específicos que aplican sólo a ellos, los derechos humanos son los derechos que cada persona posee (sin importar quién es o dónde vive) simplemente porque está vivo

### **¿Quién garantiza el ejercicio de los Derechos Humanos?**

El Estado es quien garantiza y promueve el ejercicio de los derechos humanos. Es el principal responsable de adoptar las medidas necesarias para lograr el ejercicio real y efectivo de los derechos humanos por parte de los seres humanos. Los derechos humanos están contemplados en la primera parte de la Constitución Nacional, y en el artículo 75 inciso 22 el cual reconoció jerarquía constitucional a los principales instrumentos internacionales sobre derechos humanos.

### **Los derechos son universales**

"Todos los derechos humanos son universales, indivisibles e interdependientes y están relacionados entre sí. La comunidad internacional debe tratar los derechos humanos de forma global y de manera justa y equitativa, en pie de igualdad y dándoles a todos el mismo peso. Debe tenerse en cuenta la importancia de las particularidades nacionales y regionales, así como de los diversos patrimonios históricos, culturales y religiosos, pero los Estados tienen el deber, sean cuales fueren sus sistemas políticos, económicos y culturales, de promover y proteger todos los derechos humanos y las libertades fundamentales" (Conferencia Mundial de Derechos Humanos, Viena en 1993).

HABITOS DE VIDA SALUDABLE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

- **Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por kilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas monoinsaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.

**Hábitos tóxicos:** el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.

**Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

**Higiene:** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

**Productos tóxicos:** son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerado como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.

**Equilibrio mental:** no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.

**Actividad social:** las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

**Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

**Higiene:** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

**Productos tóxicos:** son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerado como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.

**Equilibrio mental:** no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.

**Actividad social:** las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

Para llevar una vida saludable, es fundamental tener unos hábitos mantenidos en el tiempo que no pongan en peligro la salud. Los hábitos o el estilo de vida es una expresión que se aplica de una manera genérica a la forma en que se entiende la vida, expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.), fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana.

## 7. Marco Normativo proyecto escuelas saludables

En 1995 la OPS/OMS, hizo el lanzamiento oficial en Colombia de la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud, IREPS, conocida en nuestro país como Escuela Saludable, dirigida a facilitar la promoción y la educación para la salud con enfoque integral en el ámbito escolar. En el 2003 la OPS/OMS dio a conocer la Estrategia de Vivienda Saludable que busca mejorar las condiciones de vivienda y de salud de las familias. Ambas estrategias contribuyen a hacer realidad el desarrollo humano, la garantía de derechos a través de la participación activa de diferentes actores, incentivando el compromiso y la corresponsabilidad de sectores, instituciones y comunidad, generando así mejores condiciones de vida para la población.

Ley 168 de 2019 Cámara “Por la cual se adopta una estrategia para propiciar entornos alimentarios saludables en las instituciones educativas de los niveles de preescolar, básica y media”

Ley N.2120 de 30 de julio 2021 "por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones"

Ley 100 /93 Por la cual se crea el Sistema General de Seguridad Social en Salud. Plantea un modelo de salud descentralizado, participativo, solidario, que busca la cobertura total de la población en las áreas de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación

#### 8. PLAN DE ACCION

<b>CRONOGRAMA ACTIVIDADES PROYECTO ESCUELA SALUDABLE 2023</b>					
<b>DOCENTE RESPONSABLE</b>	<b>ANDREA DEL PILAR MONTES FLOREZ</b>				
<b>OBJETIVO</b>	Aportar al desarrollo integral de los niños y niñas de la I.E.D.R La Plazuela, a través de la implementación de diferentes estrategias temáticas que fundamenten la formación y realización personal y social teniendo en cuenta el entorno con el que convive.				
<b>PERIODO</b>	<b>FECHA</b>	<b>TEMA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRADOS</b>
	FEBRERO 2 2023	PRESENTACIÓN DEL PROYECTO	Se realiza presentación del proyecto en qué consiste, cuál es su importancia y cómo se aplica en la institución.	TODA LA JORNADA	SECUNDARIA
	febrero 28 de 2023	CARTELERAS RESTAURANTE	Elaboración de carteleras llamativas invitando al no desperdicio de restaurante escolar.	1 HORA	1001
	mar-15	ACTIVIDADES LÚDICAS SALUD MENTAL Y HIGIENE	Se realizó con grado 1002 concientización de uso implementos de aseo y charla ,actividad de salud mental.	1 HORA	1002

2 periodo	26 DE MAYO 2023	ALIMENTACION SALUDABLE	1.lectura de alimentación sana. 2. Crear folleto en grupo de tres estudiantes de una alimentación sana describiendo las 5 comidas diarias donde nos lleve a tomar conciencia de lo que es una comida sana. 3.socialización de folletos	1 HORA	SECUNDARIA
3 PERIODO	25 DE AGOSTO 2023	SALUD E HIGIENE PERSONAL	por parte de un personal idóneo, charla, Estimular el interés por el cuidado de su salud e higiene personal, facilitando la práctica de ellos en la escuela.	30 MINUTOS	SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO Y NOVENO
		PLANIFICACIÓN	por parte de un personal idóneo dar a conocer a los estudiantes por medio de una charla los planes de planificación.	30 MINUTOS	DECIMO ONCE
	SEPTIEMBRE	FERIA COGUA	ESTAND DE PROYECTO EN COGUA	JORNADA	DÉCIMO

## 9. RECURSOS

Carteleras

Computador

Internet

Recurso humano estudiantes, docente, apoyo PIT

Recurso financiero para transporte el día de la sexualidad Cagua

## 11. BIBLIOGRAFIA

Técnica grupal. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/46051559/Expolibre-Vea-el-cuaderno-completo-Ideas-Dinamicas-para-Lideres-Juveniles-V2-Alex-Valdovinos-Editorial-Dinamica-Inc-DE-R-ED>

Manual de técnicas participativas. Proyecto JALDA. Disponible en: [http://www.iirsa.org/BancoMedios/Documentos%20PDF/ease\\_taller08\\_m6\\_anexo2.pdf](http://www.iirsa.org/BancoMedios/Documentos%20PDF/ease_taller08_m6_anexo2.pdf)

Autocuidado, Promoción y Prevención en la Adolescencia. Disponible en: <http://tallersc1c.blogspot.com/2012/03/autocuidado-promocion-y-prevencion-en.html>

La autoestima. Disponible en: <http://www.saludalia.com/vivir-sano/la-autoestima-en-los-ninos>

Autocuidado, Promoción y Prevención en la Adolescencia. Disponible en: <http://tallersc1c.blogspot.com/2012/03/autocuidado-promocion-y-prevencion-en.html>

La autoestima. Disponible en: <http://www.saludalia.com/vivir-sano/la-autoestima-en-los-ninos>