



INNOVACIÓN

■ INNOVACIÓN EDUCATIVA

INFANTIL-PRIMARIA
SECUNDARIA-BACHILLERATO
CICLOS FORMATIVOS



¡Qué escuela más saludable! Día Mundial de la Salud en la Escuela

Sonia Pérez Sánchez
Afra Jovita Pérez de Cáceres
CRA El Manantial (Escorial)

“La Salud la crea y la vive la gente dentro de los ambientes de su vida cotidiana, donde aprenden a reconocer la salud y su mantenimiento como una inversión y un desafío social importantes”.
(Carta de Ottawa, noviembre 1986)

El Día Mundial de la Salud (7 de abril de 2008) constituyó para nosotros, como pertenecientes a la Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud, una muy buena oportunidad para realizar actividades que involucraran a toda la comunidad educativa en temas relacionados con la salud.

Para celebrar ese día, intentamos que todos los sectores implicados colaboraran en algún tipo de actividad: los tutores trabajaron en clase con actividades preparatorias; se decoró el centro; elegimos nuestra mascota (un tomate); realizamos un concurso de dibujo con el tema central de la salud; las madres se comprometieron, organizadas en cuadrillas, a servir y organizar el desayuno y la comida; los ayuntamientos, a “cedernos” sus operarios y a contribuir económicamente; el Centro de Recursos de la zona, a asesorarnos y a realizar un taller de fotografía; los profesionales del centro de salud y el consultorio de Miajadas y Escorial, a realizar algunos más específicos (nutrición, hábitos posturales, salud bucodental y prevención de accidentes en el hogar). Al final, celebramos ese día con unas jornadas de puertas abiertas, con talleres para niños y padres, donde la convivencia entre todos, con el tema central de la salud, fue la tónica dominante.

La Educación para la Salud tiene como objetivo formar al alumnado en conocimientos, actitudes y comportamientos que contribuyan a adquirir estilos de vida saludables, a la vez que comprenda que la salud física y mental es esencial en el desarrollo del ser humano, en su propia vida, haciéndoles ser hombres y mujeres más felices.



■ ¡Qué escuela más saludable! Día Mundial de la Salud en la Escuela

Experiencia

Nuestro centro, el CRA El Manantial, compuesto por los pueblos de Alonso de Ojeda, Casar de Miajadas y Escorial, es uno de los 18 centros educativos que integran la Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud, creada en 2006 por las consejerías de Sanidad y Dependencia y la de Educación, con el fin de promover la salud en los colegios e institutos, y con la que se trata de "aportar vida a los años, empezando por los más pequeños", como señaló la consejera de Educación Eva María Pérez en la visita a nuestro centro ese día (7 de abril de 2008).

Por otra parte, el Plan Marco de Educación para la Salud de Extremadura 2007-2012 se refiere a la escuela como escenario idóneo para el desarrollo de algunos de sus criterios básicos; entre ellos, el de orientar los medios y actuaciones del sistema sanitario a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Sin olvidar el papel de la familia, la escuela puede dirigirse a los niños y niñas como grupo social más receptivo para instaurar formas de vida saludables, favoreciendo así su permanencia durante toda la vida.

Fases del proyecto

■ Primera fase

En el primer claustro de profesores del curso escolar 2006-2007, quedó fijado el acuerdo de integrarnos en la Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud (RExEPS). Todo el profesorado del centro decidió participar en el proyecto y se nombró a una persona como coordinadora del mismo.

A mediados del primer trimestre, la Consejería de Educación comunicó al centro la aprobación de la inscripción a dicha RExEPS, y para su desarrollo fueron varias las actuaciones y los agentes implicados:

- » Equipo directivo, que se ha constituido en el motor del proyecto, dinamizando su puesta en marcha e impulsando su desarrollo.
- » Coordinadora cuyas actuaciones se concretan en:
 - Establecer relaciones con la asesora del Centro de Profesores y Recursos de Trujillo designada como responsable de Educación para la Salud y con los asesores del SES delegados por la Consejería de Sanidad.
 - Coordinar las actividades de Educación para la Salud establecidas en la Programación General Anual.
 - Dirigir la Comisión de Coordinación integrada por: alumnos, padres y madres, representantes de las administraciones locales, personal sanitario, profesores y equipo directivo.
- » Profesorado, que desarrolla y colabora en las activi-

dades relacionadas con el área de salud.

- » Alumnado, agentes de desarrollo de todas las actividades.
- » Centro de Profesores y Recursos, que nos asesora y ayuda de forma continua en todas las actividades que venimos desarrollando.
- » Comisión de Coordinación, que entre otras realizó las siguientes actuaciones:
 - Analizar la situación de nuestro centro, evidenciando las necesidades y problemas con respecto a la Educación para la Salud.
 - Realizar un diagnóstico de los aspectos saludables y no saludables detectados.
 - Sondear sobre los aspectos formativos prioritarios relacionados con el área de salud.
 - Supervisar todas aquellas actuaciones que se realizan en el centro.

■ Segunda fase

Después de todo este trabajo previo, llegó el momento de desarrollar el proyecto con actividades concretas.

Decidimos intervenir tanto con padres como con alumnos en varios ámbitos: nutrición, bienestar y salud emocional, ejercicio físico, prevención de adicciones, medio ambiente y desarrollo personal.

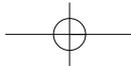
Para desarrollar todas estas áreas, nos organizamos trimestralmente y programamos diferentes actividades: en el aula se priorizaba el tema transversal de la salud (en Inglés se aprovechó para conocer vocabulario de alimentos y recetas inglesas, en Educación en Valores se trabajó el tema del desigual reparto de los alimentos en el mundo en que vivimos, en Educación Física se trabajó la relación entre la salud, la alimentación y el ejercicio físico y, por supuesto, el área de Conocimiento del Medio le ha dedicado una hora semanal para trabajar temas relacionados con la salud) y también se han realizado actividades de fomento de hábitos saludables (marchas, desayunos saludables, participación en el Programa Prevenir para Vivir o "5 al Día", la ruleta del almuerzo saludable, el abecedario de la salud). Los padres, a su vez, mensualmente recibían charlas o cursos que previamente se habían consensuado y que respondían a sus intereses sobre la salud.

Hacia el mes de noviembre de este curso 2007-2008, surgió la idea de celebrar el Día Mundial de la Salud con unas jornadas de puertas abiertas.

Para la organización de ese día, han sido muchas las actuaciones realizadas:

■ Actividades previas

Desde el principio tuvimos claro que era fundamental implicar a todos los agentes en el desarrollo de la



Innovación Educativa





■ ¡Qué escuela más saludable! Día Mundial de la Salud en la Escuela

actividad: padres y madres, SES, ayuntamientos, CPR de la zona, profesorado y otros agentes del entorno. La forma de contactar con ellos se realizó bien de forma presencial (reuniones en el centro) o bien a través de otras vías (telefónicamente o con cuestionarios). El resultado de estos contactos fue fundamental para distribuir funciones y responsabilidades, y no cabe duda de que fue la clave del éxito de la actividad.

Realizamos un concurso para crear la mascota del centro y quedó como ganadora, por ser la más significativa de la zona y saludable, un precioso tomate. Posteriormente, y también mediante concurso, lo llamamos *Tomasport*.

Nuestra mascota nos ha acompañado a lo largo del curso y "ha intervenido" en todas nuestras actividades (Navidad, Carnavales, Día de la Salud...).

Decoramos el centro que actúa como "cabecera" (el de Escorial) con frutas y verduras: profesorado y alumnos realizaron grecas que mostraban diferentes clases de frutas realizadas con cartulinas y coloreadas por los niños; también se hicieron diferentes pancartas invitando a una vida saludable: "Si quieres una dieta sana llevar, frutas y verduras no debes olvidar".

Realizamos un concurso de dibujo por ciclos con el tema central "una vida saludable" y los ganadores recibieron su premio el Día Mundial de la Salud.

Elaboramos el programa para ese día y establecimos los objetivos y la metodología a utilizar.

Hablamos con las madres de los tres centros para solicitar su ayuda para ese día (hacer las tostadas de tomate, aceite, y jamón; servir los desayunos, comida...).

Desarrollo concreto de la actividad

■ Objetivos

- » Aprovechar esta celebración como un día de convivencia de toda la comunidad educativa cuyo eje central fuera la salud.
- » Sensibilizar a la comunidad educativa en la promoción y Educación para la Salud.
- » Desarrollar acciones favorecedoras de formas y hábitos de vida saludables, con objeto de fomentar actitudes preventivas, desde la concepción de la escuela como un ámbito para la promoción y Educación para la Salud.
- » Dar a conocer habilidades indispensables para adoptar decisiones con responsabilidad en relación con la salud personal, la de los demás y con el cuidado del entorno.

■ Actividades

- » 10.00.- Todo comenzó con la inauguración de las jornadas por parte del equipo directivo del centro y el alcalde de la localidad.

- » 10.10-11.00.- Más tarde, en el patio del colegio, pasamos a dar buena cuenta de un desayuno saludable que incluía: pan con tomate, aceite de oliva virgen y jamón serrano, fruta variada, zumo de naranja y leche.

- » 11.00-12.30.- Al finalizar el desayuno, pasamos a los talleres, que estaban organizados en periodos de media hora y para los cuales se habían preparado unas pequeñas guías donde cada niño podía seguir el itinerario de los mismos. Los niños, organizados en pequeños grupos y acompañados por sus tutores, iban rotando por cada uno de los talleres. El de "Uso, abuso y reciclaje de medicamentos" fue el que inauguró los que estaban dedicados a los padres y madres.

- » 12.30-13.00.- A esta hora, y después de que "nuestras" invitadas hubieran visitado alguno de los talleres, hicimos un pequeño descanso, momento en el que intervinieron las consejeras de Educación y de Sanidad y Dependencia. La consejera de Educación resaltó la importancia de "buscar la implicación de las familias, porque es en el hogar donde aprendemos hábitos de vida saludable o no", unos hábitos que también se aprenden en la calle y en la escuela. "Por eso tiene que haber una conjunción entre la escuela, la sociedad y la familia, para hablar de una auténtica comunidad educativa". Por su parte, la consejera de Sanidad y Dependencia hizo referencia a la importancia que tiene educar para la salud, insistiendo en que son los padres "los que tienen que dar los primeros pasos".

- » 13.00-14.30.- Después de ese pequeño descanso, continuamos con los talleres de alumnos y de padres siguiendo el mismo modelo organizativo que estaba previsto.

- » 14.30-16.00.- Por fin llegó la hora de la comida y todo el mundo (niños, tutores, autoridades, padres y madres, encargados de los talleres...) se dispuso a degustar una buena "comida saludable" (estofado de carne con verduras).

- » 16.00-18.00.- Al finalizar la comida, continuamos con un karaoke en el que no faltaron canciones relacionadas con la dieta mediterránea (*Andaluces de Jaén*).

- » 18.00.- A esta hora, el autobús escolar recogió a los niños y dimos por finalizado el día.

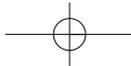
Relación de talleres

A la hora de elegir los talleres, tuvimos en cuenta a quiénes iban dirigidos y los objetivos que queríamos conseguir con cada uno de ellos, aunque en la mayoría prevalecía un objetivo común: la prevención de conductas adictivas.

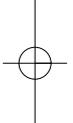
■ Educación Infantil

- » Taller de psicomotricidad "Los pequeñitos nos movemos". Objetivos: afianzar el conocimiento de las partes del cuerpo y trabajar su simetría. Percibir y afianzar las partes de la cara.





Innovación Educativa





■ ¡Qué escuela más saludable! Día Mundial de la Salud en la Escuela

» "Jugando con los sentidos": probamos diferentes alimentos con los ojos cerrados.

Aparte de estos dos talleres, los niños de Educación Infantil fueron rotando por otros destinados a Educación Primaria.

■ Educación Primaria

» En "Danza y salud", destacamos los beneficios físicos y psíquicos de este taller: cardiovascular (bailar facilita la circulación de la sangre). Combate el sobrepeso. Agiliza la coordinación de los movimientos, levanta el ánimo y eleva la autoestima.

» Taller de reciclaje. Objetivos: educación para el consumo responsable y la reducción, reutilización y reciclaje de residuos. Valorar la importancia de la separación para el reciclaje y conocer los problemas que genera la mala gestión de los residuos.

» Taller de teatro saludable, un buen método para superar la soledad y la timidez y establecer nuevas relaciones, que ayuda a expresar las emociones y fomenta la confianza en uno mismo.

» Taller de hábitos posturales. Objetivos: que los alumnos adopten adecuados hábitos posturales y conozcan la correcta manipulación de cargas. Modificar aquellas posturas que son nocivas.

» Taller de higiene bucodental. Objetivos: adoptar hábitos básicos de higiene de la boca (modo de cepillarse los dientes, la lengua, de enjuagarse y frecuencia). Que conozcan la importancia del estado de la boca y de la correcta masticación.

» Taller de cuidado de la vista. Se llevaron a cabo controles de la vista a cada niño que pasó por el taller (realizado por un especialista de la visión).

» Gynkana saludable. Objetivos: valorar la actividad física y deportiva como generadora de salud y de valores solidarios, tolerantes y no discriminatorios.

» Taller de educación vial. Objetivo: conocer las normas de circulación del vehículo bicicleta para convivir y compartir de forma correcta y ordenada las vías públicas.

» "Taller de la oca saludable". Impartido por Cruz Roja Juventud y cuyo objetivo general era "sensibilizar a los niños acerca de una dieta sana y equilibrada".

» Taller de salud, solidaridad y tolerancia, en el que los niños pudieron darse cuenta de lo que "tienen" (agua, educación, higiene, sanidad...) con respecto a los que no tienen nada (niños del Tercer Mundo).

» Taller de fotografía. Con una presentación en Power Point, niños y padres pudieron ver todas las actividades "saludables" que se habían llevado a cabo en el centro.

■ Talleres para padres y madres

» Taller de uso, abuso y reciclaje de medicamentos. Objetivos: identificar actitudes incorrectas, creencias erróneas y malos hábitos acerca de la utilización de medicamentos. Promover hábitos saludables que se

traduzcan en un uso racional de los medicamentos...

» Taller de prevención de accidentes en el hogar. Objetivos: otorgar herramientas básicas para la prevención de accidentes del hogar en niños y adultos. Aprender actuaciones ante lesiones de poca gravedad (heridas y quemaduras superficiales, sangrado de nariz, contusiones, golpes).

» Taller de nutrición. Objetivos: aumentar los conocimientos sobre la dieta equilibrada. Adecuación a las características particulares del escolar. Identificar y planificar un menú equilibrado...

» Taller de hemodonación, donde se informó a los padres de la importancia de la donación de sangre y órganos para que haya reservas en los hospitales.

» Taller de salud, solidaridad y tolerancia, con los mismos objetivos que para los niños.

■ Valoración de la actividad

Esta actividad ha requerido mucho esfuerzo y trabajo por parte de todas las personas que han participado en la misma: padres y madres, alumnos, profesores/tutores, especialistas, profesionales de la sanidad, ayuntamientos, Centro de Profesores y Recursos de la zona, centros de salud..., pero por ello es por lo que ha merecido la pena, pues basándonos en el trabajo en equipo hemos analizado el contexto de nuestro centro y conocido las necesidades y carencias. Hemos promovido, y creemos que mejorado, las diferentes formas de diálogo desde el respeto y la responsabilidad compartida en las iniciativas y propuestas dirigidas a la salud de nuestros alumnos. Hemos integrado nuestras intervenciones en el Proyecto Educativo y en las Programaciones de Centro y, como hemos señalado anteriormente, hemos buscado y creemos que conseguido la interacción con nuestro entorno.

Nuestra finalidad no ha sido inculcar conocimientos, sino vivir experiencias positivas y desarrollar capacidades cognitivas, emocionales y sociales para afrontar los problemas de salud de nuestros alumnos. ■

