

Capítulo 7

Consumo Sano, Consumo Responsable: las Familias cuentan

Autores

Ismael Fernández Fernández

Ana Beatriz Vicente Pérez

Ana María Moreno Vicente

Mercedes G. Vicente Pérez

Milagros Ramos Pérez

Pilar Alviz Moreno

Inmaculada Díaz Rama

Isabel Díaz Prieto

Isabel Merchán Felipe

Centro

“Máximo Cruz Rebosa”

C/ Paseo de las Escuelas nº 4.

Piornal. Cáceres

Consumo Sano, Consumo Responsable: las Familias Cuentan

El Proyecto se inició el curso 2001 y se desarrolla hasta el curso actual 2010. En él participan alrededor de 160 alumnos/as, 18 profesores, 1 orientador, 110 familias, 1 médico y 1 enfermero, 1 farmacéutica, 1 concejal, técnicos deportivos, y técnicos en sexualidad y tóxicos.

El centro cuenta con la colaboración del Centro de salud de Casas del Castañar, el Ayuntamiento, la Mancomunidad de Municipios del Valle del Jerte, la asociación juvenil "El Garabato", Centro de Profesores y Recursos de Jaraíz y el Área de Salud de Plasencia.

"Un mundo saludable" es un Proyecto que engloba diferentes bloques de contenidos: higiene de la boca, de las manos, pediculosis, habilidades sociales, sexualidad, tóxicos y alimentación y nutrición. Dentro de este último se encuentran las actividades: "Recreos saludables", "Frente a la obesidad: ejercicio físico y comidas sanas", "Desayunos saludables" y "Estudio de las etiquetas de los alimentos" (realizada por las madres).

■ Introducción

La experiencia "Consumo sano, consumo responsable" del colegio Máximo Cruz Reboza de Piornal se caracteriza:

- A.- Por ser realista y viable, pues parte del análisis previo para dar respuesta a las carencias en hábitos saludables, abarcando el desarrollo integral de la persona.
- B.- Por contar con una alta implicación de los sectores educativo, sanitario, instituciones locales y comarcales. Los actores claves de este proceso son:
 - 1.- Los alumnos/as de Infantil, Primaria y 1º y 2º E.S.O. En edad idónea para la adquisición de hábitos.
 - 2.- Las familias: es impensable que un proyecto de salud llegue a buen puerto sin la implicación familiar.

- 3.- Los profesores/as. Motores de las actuaciones saludables.
 - 4.- El equipo sanitario local y comarcal, con labores de promoción y participación en actividades.
 - 5.- El ayuntamiento, ofertando alternativas del ocio y tiempo libre.
 - 6.- Mancomunidad de Municipios del Valle del Jerte, colaborando en la escuela de padres.
- C.- Por dar respuesta a un amplio abanico de contenidos.
- D.- Por usar la metodología de proyectos de investigación, donde partiendo de los conocimientos previos de los alumnos/As se diseñan las actividades, lo que genera una dinámica de trabajo basada en la información, formación y motivación.
- E.- Los diferentes sectores adquieren una serie de compromisos que se concretan en el "Código de conductas saludables".
- F.- Por participar en campañas institucionales año tras año: Campaña frente a la obesidad y la diabetes; Cinco al día...
- G.- Regular los cauces de divulgación de las actividades mediante ponencias CPR, artículos en revistas, seminarios nacionales de salud, etc.
- I.- Estar fundamentada en el Plan Marco de Educación para la Salud de Extremadura y pertenecer a la RExEPS (Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud de Extremadura).

■ Justificación y objetivos

Nuestro principal propósito, con la colaboración de toda la comunidad, es potenciar un ambiente **dinamizador e impulsor de salud en el centro**; promoviendo hábitos saludables, tanto en el ámbito escolar como en el seno familiar, pensamos que es en las primeras edades, infantil y primaria, donde se fijan y adhieren el conjunto de hábitos necesarios para vivir saludablemente. Para conseguirlo es imprescindible la implicación de padres, profesores, sanitarios e instituciones en el desarrollo del Proyecto.

Pensamos que familia y escuela tienen que trabajar en la misma línea, teniendo como punto de mira objetivos afines. La mejor forma de conseguir la implicación de todos los sectores es, en primer lugar, proporcionándoles

información y, en segundo lugar, darles participación y responsabilidad en la realización de las actividades.

■ **Objetivos Generales**

- 1.- Concienciar a todos los miembros de la comunidad de la importancia de adoptar hábitos saludables.
- 2.- Contribuir a formar personas autónomas, capaces de construir su propio estilo de vida saludable, y conseguir un equilibrio que les proporcione bienestar físico, psíquico y social.
- 3.- Promover actitudes dirigidas a la participación responsable y crítica de todos los sectores, en especial de la familia, en la toma de decisiones que le conduzcan a responder de forma positiva a los retos del ambiente y a intervenir en la construcción de un medio que promueva la salud.
- 4.- Facilitar información y formación relevante en temas de salud a toda la Comunidad Educativa.
- 5.- Contribuir a la formación en hábitos saludables.
- 6.- Desarrollar habilidades emocionales, comunicativas y sociales para actuar con autonomía en la vida diaria y participar activamente en las relaciones de grupo mostrando actitudes generosas y constructivas.
- 7.-Potenciar la implicación de todos los sectores: padres, alumnos, sanitarios, Ayuntamiento... en las actividades de promoción de la salud.

■ **Desarrollo de actividades**

En esta publicación nos vamos a centrar principalmente en la labor que desempeña la familia en el desarrollo del Proyecto en general y en cada uno de los bloques en particular.

1.- CONSIDERACIONES PREVIAS.

Previo a este análisis es necesario realizar las siguientes consideraciones:

1º.-Trayectoria del Proyecto.

El Proyecto comienza la andadura en el año 2000 con la incorporación de un nuevo equipo directivo. Tras el análisis inicial de las carencias saludables se elabora un programa de salud para tres cursos. El programa siguió realizándose año tras año hasta la incorporación en el curso 2006/2007 en la RExEPs coordinada por las consejerías de Sanidad y Educación de la región.

2º.- Distribución de bloques de contenidos por niveles.

Los bloques de contenidos del Proyecto se encuentran secuenciados por nivel, lo que permite un trabajo más a fondo en cada nivel educativo, realizando seguimientos esporádicos en el resto de los niveles. Higiene bucodental en 3 años; higiene de la piel y las manos en 4 años; pediculosis en 5 años; alimentación: frente a la obesidad infantil y juvenil comidas sanas en 2º y 5º P; Protección solar en 3º P; Sexualidad en 5º, 6º, 1º y 2º E.S.O.; Tóxicos en 6º y 1º, 2º de E.S.O. Desayunos saludables, recreos saludables y recreos limpios todo el alumnado del centro.

3º.- La experiencia se lidera desde la Comisión Escolar de Salud.

La comisión está formada por el Director, Secretaria, Coordinadora del Proyecto, Representante del centro de profesores y recursos (1), Área de Salud de Plasencia (1), Sector maestros (2), Sector padres (2), Sector alumnos (2), Sanitarios locales: farmacéutica y enfermero, Representante del ayuntamiento (1), Asociación juvenil Garabato (1), Servicio social base de la Mancomunidad de municipios (1).

Este Consejo realiza las siguientes funciones: analizar los estilos de vida de los escolares detectando conductas no saludables de la población infanto-juvenil relacionadas con la salud; organizar, coordinar y dinamizar todas las actividades del programa de Educación para la Salud; tomar decisiones para resolver problemas sanitarios que afecten al Centro; transmitir a la comunidad educativa las noticias sobre salud a través de la sección "La tiritita" de nuestra revista escolar; seleccionar y priorizar los temas a trabajar; coordinar los procesos de formación a los diferentes sectores; potenciar la adquisición de hábitos en los niveles bajos y reflexionar en los niveles superiores.

4º.- La dinámica de trabajo y metodología, para el desarrollo de todos los bloques de contenidos es el siguiente:

A.- Formación con los padres.

Concebimos el desarrollo del Proyecto con la total implicación de los padres. Para que su colaboración sea efectiva tienen que estar bien informados. El aspecto de la información se aborda a través de las tutorías, en las reuniones de gran grupo trimestrales que realizan los tutores con los padres, en reuniones generales a nivel de centro. Como es un Proyecto de varios cursos, los padres están perfectamente informados y conocen la dinámica de trabajo. A principio se les recuerda la puesta en práctica y el seguimiento que tienen que hacer. En las reuniones con los padres se incide sobre: el carácter preventivo del Proyecto; los núcleos temáticos que vamos a desarrollar; los aspectos en los que es imprescindible la colaboración familiar; cómo realizar el seguimiento de la actividad en el hogar y la recogida de las sugerencias.



B.- Formación del profesorado.

La formación del profesorado se plantea desde la autoformación y el enriquecimiento en grupo. En estas sesiones se lleva a cabo el análisis de bibliografía, búsqueda de información y materiales en Internet, intercambio

de experiencias, puestas en común, documentación para el desarrollo de los diferentes bloques. Se parte en todo momento de lo realizado en cursos anteriores, lo que enriquece la labor en este sentido.

C.-Información, motivación a los alumnos/as.

Cada uno de los bloques de contenidos se ha iniciado, como en cursos pasados, con un proceso de información en unos casos y de motivación en todos. Estas sesiones han sido realizadas, la mayoría de las veces, por los tutores, en otras por el enfermero local o matrona del centro de salud comarcal.

5º.- La promoción de la salud se articula en el proceso educativo haciendo confluir la política escolar de salud Extremeña a través de la RExEPS mediante la integración del Proyecto de salud en los Proyectos Curriculares y Educativo del centro; la política sanitaria que realiza el equipo sanitario local y comarcal; las políticas sociales del servicio social de la Mancomunidad del Valle del jerte , asociaciones...; las políticas de formación del CPR, escuela de padres y centros de ocio. Todo ello con el objetivo de promover un entorno saludable.

2.-LABOR DE LA FAMILIA EN EL DESARROLLO DEL PROYECTO.

La labor familiar se centra en las siguientes actuaciones:

1º.- *Participar en la recogida de información*, rellenando cuestionarios, para analizar la situación de partida, qué hábitos de salud tienen los alumnos referidos principalmente al bloque de la alimentación. Las familias rellenan una tabla donde van anotando los alimentos que toman sus hijos/as en el desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. El anonimato de la encuesta permite total sinceridad. Del análisis de los cuestionarios se recoge información sobre la calidad del desayuno, si se consume bollería a media mañana o el recreo, la cantidad de carne, pescado, lácteos y frutas presentes en la dieta. La información recogida permite diseñar menús saludables en el recreo y dar pautas de actuación a las familias sobre el resto de las comidas.

2º.- *Asistencia a actividades de formación*, charlas, conferencias,... de cada uno de los bloques de contenidos. Para saber qué objetivos se pretenden conseguir, cuál es su papel en el hogar y con sus hijos. Es importante que la familia sepa qué estamos trabajando en las aulas de temas de salud para que con posterioridad puedan implicarse en la realización de la actividad en el hogar.



Las familias de los niños/as de 3 años reciben formación sobre la importancia de la *higiene bucal*, cómo y cuándo debe realizarse el cepillado de dientes. Les permite conocer el programa "Sonrisa Sana" que se sigue en el centro durante un mes. En este Programa, la primera semana los niños aprenden a cepillarse en clase, y las otras tres lo hacen en casa con seguimientos en el aula. Cuando sus hijos pasan a 4 años asisten a una charla sobre la *pediculosis*, para conocer qué son los piojos, cómo se previenen, cómo se eliminan y pautas de actuación. En 5 años se aborda la *higiene de la piel y de las manos* para conocer la importancia de un correcto aseo corporal. En 2º y 5º de Primaria sobre la *obesidad* y la *importancia de una comida y un desayuno saludable*; adquiriendo información sobre dietas saludables, tipos de grasas y su incidencia en la salud, etc. En 3º de Primaria sobre la importancia de realizar una adecuada *protección solar* antes de las exposiciones al sol. En 1º de la ESO sobre la *sexualidad y los tóxicos*, cómo abordar estos temas con los hijos en casa, cómo hablar con ellos sobre temas que aún son dificultosos para algunas familias...



3º.- *Compromiso en las labores de seguimiento* de las actividades saludables en el hogar. El centro inicia procesos que la familia pone en práctica en casa. En la limpieza de dientes las familias se comprometen durante tres semanas a realizar los cepillados en casa y van coloreando fichas de seguimiento por cada cepillado. El objetivo es que tras este tiempo inicial el niño y la familia adquieran el hábito. Lo mismo ocurre con el aseo corporal, protección solar, desayunos y comidas sanas, etc.

Los compromisos se encuentran recogidos en el Proyecto y los padres se comprometen a:

Los padres y madres y/o tutores de los niños y niñas asumimos los siguientes compromisos que les permitan adquirir unos hábitos saludables:

- **HIGIENE BUCODENTAL.** Lavarse los dientes después de cada comida. Lavarse los dientes al menos dos veces al día. Revisión anual con el dentista.
- **ASEO PERSONAL Y DE LA ROPA.** Lavarse las manos antes de comer. Lavarse las manos después de ir al baño. Limpieza y corte de uñas. Bañarse frecuentemente.
- **PEDICULOSIS (PIOJOS).** Vigilancia de los padres y en caso de que se detecten piojos seguir el tratamiento. Comunicar al tutor/a del niño o niña si se detectan piojos.

- **ALIMENTACIÓN.** Procurar, en la medida de lo posible, que el desayuno sea completo: lácteos, cereales, zumo o fruta. Que los niños/as tengan una dieta equilibrada: carne, verduras, pasta, fruta. Reducir al máximo el consumo de bollería industrial y de golosinas. Seguir el menú de los recreos establecidos en el colegio, salvo en caso de intolerancia alimentaria.
- **SEXUALIDAD.** Tratar el tema de la sexualidad de manera natural, con diálogo y dando confianza a los niños/as para que expresen sus opiniones y preguntas. Que los padres y madres hablen de la sexualidad en consonancia con la edad de su hijo/a. Restringir, si se estima conveniente, la visualización de películas con alto contenido erótico o de actitudes de violencia de tipo sexual o de género.
- **ALCOHOL, TABACO Y DROGAS.** Informar de los perjuicios que causan el consumo de alcohol y de tabaco en edades tempranas. Informar sobre los distintos tipos de drogas para prevenir su consumo. Si se puede, dialogar sobre los efectos físicos, psíquicos y sociales que acarrearán el uso y el abuso de las drogas.
- **HABILIDADES SOCIALES.** Valorar los aspectos positivos que desarrollen la personalidad del niño/a. Intentar corregir los aspectos negativos a través del diálogo. Inculcar a nuestros hijos/as valores de respeto, tolerancia hacia los demás. Que aprendan a valorar a las personas por lo que son y no por lo que tienen.
- **RIESGOS PARA LA SALUD.** En caso de enfermedades infectocontagiosas, según el criterio del médico, que los niños se queden en casa. Mantener los medicamentos y productos tóxicos y de limpieza fuera del alcance de los niños. Respetar los espacios sin humo. Enseñarles a adoptar una buena postura cuando estén sentados. Protegerlos del sol, utilizando gorras o sombreros y productos de protección solar.

4º.- *Evaluación de las tareas saludables en el hogar.* Fichas de seguimiento.

5º.- *Participación en actividades del centro con presencia física:* comidas saludables, desayunos, talleres de cocina,... Acuden al centro para la realización, mediante talleres, de los desayunos saludables, aportando utensilios de cocina, encargándose de elaborar y servir los desayunos. Se sigue el mismo proceso en las comidas saludables.

6º.-Participación en trabajos de campo: etiquetas de los alimentos.

Dentro de la escuela de padres y en colaboración con el CPR de Jaraíz de la Vera se organiza un grupo o seminario de trabajo, donde las madres, de forma autónoma, analizan las etiquetas de los alimentos. En este análisis se presta especial atención a los ingredientes y la composición nutricional. Los datos se recogen en tablas agrupados por categoría: leches, galletas, zumos, fiambres, lácteos; alimentos estudiados en el primer curso de constitución del grupo y conservas, congelados y chucherías en el segundo curso. De los datos obtenidos se elaboran conclusiones que se presentan en PowerPoint al resto de miembros de la comunidad.

Este estudio permite propiciar una alimentación saludable, sabiendo qué alimentos comprar, cuáles son los más saludables y en qué variables deben fijarse la familia a la hora de hacer la compra, rechazando aquellos alimentos con un alto contenido en grasa saturada e hidrogenadas, aquellos que tienen en su composición aceite de coco y palma,...

7º.- Realizar demandas de formación al centro.

A través del Proyecto de salud se canalizan las demandas de formación de las familias en función de sus inquietudes, intereses saludables, etc. El estar el centro de profesores y recursos dentro de la comisión escolar de salud permite la certificación y reconocimiento de la asistencia a los cursos, lo cual constituye un incentivo. Los procesos de formación se lideran desde la escuela de padres que viene funcionando en el centro.

■ Resultados y conclusiones

Poder contar en el centro con un Proyecto de salud es enormemente motivador para nuestro trabajo didáctico. En el proceso hemos aprendido todos: profesores, alumnos, padres, instituciones sanitarias y locales... Cabe destacar el elevado grado de motivación de nuestros alumnos/as en todas las actividades planificadas y en todos los niveles, así como el alto grado de implicación de profesores, equipo sanitario y en especial de las familias. Los padres y en especial las madres se han volcado en el Proyecto, como se refleja en todo lo descrito anteriormente. Esta publicación trata de ser un reconocimiento a su labor.

Piornal, 30 de septiembre de 2010.