

Estrategias y recursos para trabajar la educación para la salud en los centros educativos

Autor: López de Scals, Carmen Victoria (Graduada en maestro de Educación Primaria con mención en Pedagogía Terapéutica / Educación Especial, Maestra de Educación Primaria).

Público: Maestros de Educación Primaria. **Materia:** Valores Sociales y Cívicos. **Idioma:** Español.

Título: Estrategias y recursos para trabajar la educación para la salud en los centros educativos.

Resumen

Los centros educativos son un escenario fundamental para el desarrollo de conocimientos, valores y hábitos relacionados con la salud física y mental de los niños y niñas. En este sentido, el siguiente artículo presenta una serie de estrategias metodológicas y recursos didácticos y tecnológicos que pretenden servir como instrumento de ayuda al profesorado para mejorar y promocionar la salud de la vida cotidiana de los centros y de la comunidad educativa.

Palabras clave: Educación, salud, centros educativos, docentes, educación primaria.

Title: Strategies and resources to work and deal with health education in educational centres.

Abstract

The educational centres are fundamental for the development of knowledge, values, attitudes and habits related to the physical and mental health of boys and girls. In this sense, the following article shows a series of methodological strategies and didactic and technological resources that aim to serve as an instrument to help teachers to improve and promote the health of the daily life of the educational centres and the educational community.

Keywords: Education, health, educational centres, teachers, primary education.

Recibido 2019-02-06; Aceptado 2019-02-14; Publicado 2019-03-25; Código PD: 105096

La OMS en su Carta Constitucional de 1946, definió la Salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” y no solamente como la ausencia de enfermedad; haciendo patente así la necesidad de trabajar la salud desde una perspectiva preventiva, positiva e integral.

En este sentido, las familias y los centros educativos debido a la enorme influencia que ejercen en la configuración de valores, actitudes y habilidades personales en los niños y niñas, son los escenarios educativos más adecuados para educar para la salud.

Como bien señala Yakarta (1997), la promoción de la salud se dirige a mejorar las competencias en salud de los individuos y también a mejorar el entorno y la sociedad en la que éstos viven. Aunque se entiende por estilos de vida "no fumar, comer sano, no beber alcohol, hacer ejercicio físico...", se ha de entender también como la manera general de vivir de las personas y grupos sociales. Esto incluye, no sólo los mencionados hábitos saludables, sino las formas de pensar y de comportarse de las personas, otorgándole una gran importancia a la salud mental.

En definitiva, entendemos la educación para la salud, como un instrumento de promoción, que tiene como objetivo formar al alumnado en conocimientos, actitudes y comportamientos que contribuyan a adquirir estilos de vida saludables, entre los que destacamos:

- La alimentación saludable, siendo necesario promover el seguimiento de una dieta equilibrada consistente en una variedad de alimentos que incluyan las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales necesarios para estar sano, sentirse bien y tener energía.
- La higiene, ya que es fundamental que los niños adquieran hábitos de cuidado y aseo del propio cuerpo como lavarse frecuentemente las manos, cepillarse los dientes después de cada comida, ducharse diariamente, etc.
- La práctica de deporte, ya que son numerosos los beneficios del deporte que avalan la necesidad de una práctica regular y continua de deporte. Para ello será fundamental que los niños se introduzcan en la práctica diferentes deportes, de modo que puedan escoger aquel que más les agrade para realizarlo regularmente.

- El bienestar psicológico y emocional, siendo importante desarrollar en los niños y niñas capacidades para entender, manejar y expresar sus vivencias emocionales, de modo que conduzcan a la gestión eficaz de tareas ordinarias como aprender, entablar relaciones personales, resolver los problemas de la vida práctica y adaptarse a las demandas del crecimiento y del desarrollo.

ASPECTOS METODOLÓGICOS GENERALES

En primer lugar, todos los centros educativos deben crear un Plan de Educación para la Salud donde se planifiquen, regulen y evalúen los objetivos y acciones a emprender para la promoción de la salud. Además, se ha de nombrar un coordinador de educación para la salud que se encargue de impulsar y desarrollar cuantas acciones sean necesarias para la promoción de la salud en el centro educativo y actúe como interlocutor de la escuela para temas relativos a la educación para la salud.

Por otro lado, el centro debe definir claramente las normas relacionadas con la salud que deberán realizar los discentes en el centro educativo tales como: ropa y calzado limpios, aseo y cambio de ropa tras educación física, importancia del desayuno y el almuerzo saludable, etc. Estas normas deberán ser conocidas por todos los miembros de la comunidad educativa, siendo objeto de sanción su incumplimiento.

Otro aspecto fundamental es la comunicación constante, fluida y efectiva entre el profesorado y las familias. Estas han de comprometerse, en la medida de sus posibilidades, a apoyar las actividades de educación para la salud que se realicen en el centro, de forma que no se pierda la coherencia entre los mensajes.

En lo referente a las instalaciones del centro, es imprescindible valorar la idoneidad del mobiliario del aula para favorecer una postura corporal adecuada y saludable y asegurar la correcta limpieza de todas las dependencias del centro, especialmente los aseos. También será importante eliminar, si el centro las tuviera, las máquinas expendedoras de golosinas y refrescos azucarados, o cambiarlas por alimentos saludables: frutas, bocadillos, yogures, yogures líquidos, zumos, frutos secos, etc.

Por último, se deberán realizar actividades concretas de instauración de hábitos con el alumnado, tal y como: celebración de efemérides, talleres de cocina, rutinas de aseo, huerto escolar, estrategias de resolución de conflictos, definición e identificación de emociones, etc. Para el adecuado desarrollo de dichas actividades será fundamental emplear material didáctico de apoyo como el que comentamos en el siguiente apartado.

RECURSOS DIDÁCTICOS Y TECNOLÓGICOS

Existen numerosas guías didácticas que incluyen actividades diversas para trabajar hábitos saludables con los alumnos y alumnas de los diferentes niveles educativos. Algunas de ellas son las siguientes:

- Guía Monstruosa de la Salud, para monstruos que quieren estar sanos y humanos de todo tipo: se trata de una guía creada por la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA), en colaboración con la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS). Está dirigida a niños y niñas entre 8 y 12 años y abarca múltiples áreas de la salud: alimentación, actividad física, higiene, educación emocional, seguridad en el hogar y en el entorno, sexualidad y prevención de adicciones; todo ello en un tono muy ameno y lenguaje comprensible para aproximarse de forma eficaz al público infantil.
- Guía breve de educación emocional: esta guía creada por la Asociación Elisabeth d'Ornano incluye valiosa información para orientar la labor de los docentes en el desarrollo de la competencia emocional del alumnado.
- Guía de actividades de educación para la salud: esta guía ha sido creada por la mesa de salud escolar de Fuenlabrada e incluye una infinidad de actividades para trabajar en los diferentes niveles de Educación Primaria. Además, resulta muy interesante porque incluye el material didáctico necesario.
- Informe de intervenciones de educación para la salud en la etapa de Educación Infantil y Primaria: este documento que ofrece la Consejería de Sanidad de la Región de Murcia incluye una serie de recomendaciones a impulsar en los centros educativos para el trabajo de la educación para la salud.

Además, encontramos diversos recursos tecnológicos que nos ayudarán a incentivar la motivación de los alumnos acerca del tema en cuestión:

- Eat & Move-O-Matic: es una aplicación que incluye una serie de minijuegos que permiten ahondar tanto en la parte de la nutrición de los alimentos como en la del ejercicio físico, con mucha información de forma visual.
- Alimentación saludable: en esta aplicación los discentes deberán manipular y cocinar diferentes tipos de alimentos para dar de comer a un oso panda de manera saludable.
- Pepi Bath: se trata de un juego de rol muy divertido donde, Pepi, su protagonista, es un niño o niña (según prefieran) muy sucio. De esta manera el discente deberá enseñarle a Pepi los hábitos de higiene básicos.
- Esporti Revolution: esta aplicación destinada a fomentar la práctica de deporte se plantea como una aventura gráfica donde para proteger la ciudad de las invasiones alienígenas se ha de crear unas barreras con nuestras gotas de sudor. Así pues, cada vez que practiquen algún tipo de deporte deberán anotarlo en la aplicación para ir consiguiendo puntos y salvar la ciudad.

En definitiva, como hemos podido observar a lo largo del artículo, actualmente contamos con una gran cantidad de recursos que apoyan la tarea educativa de las escuelas en su función de promotora de la salud. Para lograrlo será necesario una reflexión y transformación de los planes y dependencias del centro y un trabajo coordinado por parte de docentes y familias que persigan el desarrollo de conocimientos, valores y hábitos saludables.

Bibliografía

- Consejería de Sanidad de la Región de Murcia (2005). Informe de intervenciones de educación para la salud en la etapa de Educación Infantil y Primaria. Recuperado en <http://servicios.educarm.es/templates/portal/ficheros/websDinamicas/26/ipinf42.pdf>
- Lesa, C. (2012). Guía Monstruosa de la Salud para monstruos que quieren estar sanos y humanos de todo tipo. Madrid: IO Sistemas de Comunicación
- Mesa de Salud escolar de Fuenlabrada (2013). Guía de actividades de educación para la salud. Recuperado en http://www.madrid.org/dat_sur/upe/salud/GUIA_ACTIVIDADES_MESA.pdf
- Núñez, C. (2014). Recursos útiles en educación para la salud. Formación Activa en Pediatría de Atención Primaria, núm. 2(7).
- Riquelme, M. (2006). Educación para la salud escolar. Madrid: Exlibris Ediciones.