

Educar para la salud

Margarita Pino.

Cómo organizar la introducción de contenidos saludables en la escuela infantil y primaria.

A finales de los años 70 la O.M.S. y otros organismos dieron nuevas directrices (Alma-ata, 1978; Carta de Ottawa, 1986) en relación a la Educación para la salud. Empezaron a cobrar importancia los factores de riesgo, que en su mayoría tienen relación con ámbitos y situaciones sociales. Es decir, se pasó del *modelo de salud pública clásico* a lo que más tarde dio en llamarse *modelo ecológico*. La diferencia entre estas dos concepciones ha sido estudiada por multitud de autores (Salleras, 1990; Vaquero Puerta, 1989; Zabala Erdozain, 1990). Desde nuestro punto de vista las diferencias fundamentales entre ambos modelos estriban en lo siguiente:

MODELO CLÁSICO	MODELO ACTUAL
<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de salud biologicista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de salud ecológico: Las comunidades desarrollan modos de vida que generan salud.
<ul style="list-style-type: none"> • La salud como responsabilidad individual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colectivo: la salud es un bien social, comunitario y participativo.
<ul style="list-style-type: none"> • La finalidad de la medicina es curar enfermedades. 	<ul style="list-style-type: none"> • La salud se promociona y se previenen las enfermedades.
<ul style="list-style-type: none"> • El ser humano es una máquina cuyas partes pueden afectarse de forma aislada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Holístico: El cuerpo humano es un todo que interactúa con el medio.
<ul style="list-style-type: none"> • Los profesionales sanitarios son profesionales del cuerpo humano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Multidimensional: (bienestar físico, social, espiritual, mental, y emocional).
<ul style="list-style-type: none"> • Las causas de enfermedades se buscan en tests diagnósticos y terapéuticos: visión reduccionista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámico: El estado de salud tiene graduaciones.

Se observa cómo, en el modelo actual, los aspectos sociales se convierten en factores determinantes. Sin embargo, a pesar de ser los factores que más influyen en el estado de salud de la población no son los más beneficiados por las inversiones económicas.

	influencia en estado de salud	Inversiones
FACTORES BIOLÓGICOS O ENDOGENOS	27 %	7%
FACTORES LIGADOS AL ENTORNO	19 %	1,6 %
FACTORES LIGADOS A LOS HÁBITOS DE VIDA	43 %	1,5 %
FACTORES LIGADOS AL SISTEMA SANITARIO	11 %	90 %

Podemos comprobar cómo el estilo de vida es el factor que más influye en el estado de salud y mortalidad de la población, pero, sin embargo, es el que menor porcentaje de gasto en salud recibe. Además, los factores ligados al estilo de vida y al entorno suponen un 60 % de la influencia sobre el estado de salud, y, sin embargo, las inversiones destinadas a estos conceptos sólo suman un 3 %.

De estos datos, se podría inferir que si el estilo de vida es el principal determinante de la salud, la modificación de comportamientos y hábitos mediante una adecuada Educación para la salud será una de las medidas más rentables que podamos tomar.

Por esto mismo, muchos autores dicen que es importante introducir en las escuelas los programas de *Educación para la salud*, puesto que éstos cuentan con personal

especializado en educación y se comienza a edades tempranas la transmisión de actitudes saludables, abarcando a toda la población.

Organización de los proyectos de Educación para la salud

A continuación intentaremos especificar cómo organizar la introducción de contenidos saludables en la escuela infantil y primaria.

1. Contenidos

En primer lugar, señalamos los **contenidos de Educación para la salud** más trabajados en la escuela:

- Higiene (bucal, corporal, etc.)
- Alimentación y nutrición.
- Prevención de accidentes y socorismo.
- Prevención de enfermedades.
- Salud sexual.
- Salud mental.
- Adicciones.
- Utilización de los servicios médicos.

2. Organización

Lo segundo que debemos tener en cuenta es su **organización**. Esta se realiza mediante proyectos, de modo que cada uno de ellos tiene un centro de interés. En todos los proyectos existen actividades de *Educación para la salud*.

Cada proyecto tiene actividades nuevas y actividades que se repiten y que se convierten en rutinas. Éstas siguen desarrollándose a

lo largo de todo el curso para afianzar actitudes y crear hábitos, como por ejemplo: lavar los dientes después del bocado, tomar leche en el almuerzo, saludarse y despedirse al entrar y salir del aula, respetar las señales de tráfico, aprovechar los recursos naturales y no malgastarlos, lavar las manos, seguir una dieta sana, desarrollar actividades en el supermercado escolar, etc.

En estos proyectos intervienen distintos miembros de la comunidad educativa, profesionales y padres. Ello se debe a que se han marcado como principios educativos:

- La necesidad del trabajo en equipo del profesorado.
- El entorno como recurso básico.
- Un aprendizaje significativo como meta.
- La participación de toda la comunidad educativa.

Cada uno de estos principios es de vital importancia para el éxito de cada uno de los proyectos.

Respecto a la organización del alumnado, debemos tener en cuenta que nos referimos a niños de infantil y primaria y que, por lo general, se adoptan agrupamientos flexibles y muy heterogéneos con respecto a la edad, sexo, nivel socioeconómico y cultural; ya que los niños proceden de distintos contextos sociales y, por lo tanto, acceden a la escuela con distinto bagaje cultural.

La organización espacial del aula variará en función de la actividad que se desarrolle, pero siempre habrá espacios fijos como la biblioteca de aula, el rincón de la naturaleza, la cocina y el espacio de descanso donde se lee, se cuentan cuentos, etc.

3. Objetivos

a) Para el alumnado

- Favorecer la autoformación y revalorización de las propias raíces y del sentimiento de pertenencia a una comunidad.
- Actuar de forma cada vez más autónoma y responsable.
- Ser capaz de emitir opiniones propias y expresar los sentimientos respetando los de los demás.
- Resolver de forma pacífica y progresivamente autónoma los conflictos que puedan surgir.



- Desarrollar actitudes de colaboración y solidaridad con los semejantes.
- Valorar las diferencias entre las personas, evitando situaciones de discriminación de cualquier índole.
- Conocer algunas manifestaciones culturales del entorno presentando actitudes de respeto, interés y satisfacción.

b) Para el profesorado

- Diseñar proyectos de formación que capaciten para llevar a cabo las experiencias propuestas.
- Buscar estrategias para estable-

cer las relaciones necesarias entre todos los miembros de la comunidad educativa (alumnado, profesorado, familia, vecindad, centro de salud, servicios sociales, otros centros educativos, otras localidades...)

- Conocer el entorno y su realidad social, natural y cultural en la que está inmerso el centro.
- Utilizar el entorno como referente curricular, como fuente de motivación, como recurso y como espacio para la convivencia.

- Implicar a toda la comunidad en el proceso educativo.

- Profundizar en las experiencias que favorezcan una escuela abierta, participativa y activa.

- Diseñar material curricular transversalizado y de acuerdo con la evaluación de necesidades.

- Establecer interconexiones con la

familia y el entorno para posibilitar y favorecer la integración del alumnado en su propio contexto de una forma vivencial y activa.

c) Para la comunidad educativa

- Facilitar un proceso de enseñanza-aprendizaje que posibilite el desarrollo integral de los niñ@s y, consecuentemente, mejore la calidad de convivencia en nuestras localidades.

- Participar en el diseño y puesta en práctica de los distintos proyectos.

- Buscar recursos institucionales y financieros para la realización de

determinadas fases de los proyectos.

- Responsabilizarse y coordinar las actividades que así lo requieran o colaborar en la puesta en práctica de otras.

- Preocuparse por mejorar la propia formación creando foros adecuados para ello y participando en las actividades ya iniciadas.

- Fomentar la relación y la coordinación entre las distintas instituciones para facilitar un mayor aprovechamiento de los recursos.

Diseño de actividades

Para entender la dinámica organizativa de los proyectos vamos a exponer algunas de las actividades desarrolladas.

La organización de actividades se lleva a cabo de la siguiente forma: Cada proyecto está compuesto por múltiples actividades las cuales se componen de distintas tareas. Las actividades se clasifican en:

- **ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN** (Introdutorias al tema y, normalmente, son sacadas del entorno próximo).
- **ACTIVIDADES DE DESARROLLO** (profundizan en el tema).
- **ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN** (proporcionan mayor información).
- **ACTIVIDADES DE REFUERZO** (para quienes precisan profundizar en algún aspecto).

Con cada una de ellas se realiza una ficha para facilitar el trabajo del profesor en el aula, así como el intercambio de ellas entre el profesorado. El educador va anotando los cambios producidos en las tareas y la adecuación a su grupo.

de clase, así como las dificultades que ha tenido para realizarla. Compartir las experiencias con otros profesores posibilita que la solución de dificultades sea conjunta, se animen mutuamente y se amplíe el horizonte de cada actividad.

A continuación, insertamos una actividad internivelar (educación infantil y primer ciclo de primaria) llevada a cabo por el profesorado de las unitarias del Baixo Miño Gallego. Solamente expondremos un resumen de las actividades. Evidentemente, en cada una de las tareas realizadas se trabajaron unos contenidos y unos objetivos.

Ficha técnica del proyecto

NOMBRE DEL PROYECTO: *Sabemos comer ben.*

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: *O dentista Vicentiño.*

TIPO DE ACTIVIDAD: Motivación ()
Desarrollo () Ampliación ()
Reforzo ()

TAREA 1: Diaporama: *O Dentista Vicentiño.*

Se realiza el visionado y la audición del cuento. (el cuento trata de un niño que no se lava los dientes y come chucherías -el profesorado lo denomina: comida basura- y tiene muchos problemas bucales). Para ello, el profesor dispone de unas diapositivas realizadas a mano y de manera artesanal por los niños y la *escaleta* del diaporama.

TAREA 2: Recogida de recetas caseras propias del entorno. ¿Qué comemos?

Los alumnos traen las recetas tradicionales de sus casas escritas por ellos mismos o por sus padres. En clase se copia una cada semana, después de ser leída o explicada

CARNET DOS SOCIOS DO CLUBE

"OS QUE SABEMOS COMER BEN"

Socio nº: _____

Nome: _____

Foto: _____

Teléfono: _____

Colexio: _____

Os socios deste clube:

- Bebemos máis leite
- Comemos máis froita
- Tomamos menos lambonadas
- Non probamo-lo alcohol
- Comemos carne, peixe, verduras

por el alumno que la ha traído. Se escribe su título en el encerado y se estudia su sonido, sus letras, se compara con otros nombres conocidos, se hacen cadenas de palabras, etc. Más tarde, con la ayuda de los padres, se cocina y se degusta.

TAREA 3: Visita de los *Dentistas Titirifeiras*

Dos odontólogos vienen a la escuela y realizan una obra de teatro sobre la higiene dental, explicando a los niños todo lo que hay sobre el tema, de manera amena, sencilla y fácilmente comprensible.

TAREA 4: Organización del Carnet y socios del Club: *Os que sabemos comer ben.* Se dialoga con los niños sobre lo que han comido cada día (composición de los alimentos, utilidad, cómo se realiza la digestión, cuál es la función de cada órgano, etc.) y se propone formar un club de personas que saben comer de forma sana. Al que cumpla todos los requisitos marcados se le concede el carnet del Club: *Os que saben comer ben.*

TAREA 5: Fiesta-Comida del cumpleaños del mes.

Cada mes se escoge un día donde se celebran los cumpleaños de todos los niños que han estado de aniversario en ese mes. Para ello, los niños se reparten los ingredientes de la receta que más les ha gustado y la elaboran en la cocina escolar. Todos deben colaborar en las tareas, unos batan los huevos, otros hacen la mezcla, otros ponen la mesa, etc.

TAREA 6: Reunión con los padres y personal sanitario. Entrega del Documento **Cara os Pais.**

El grupo de profesores y personal sanitario realiza un documento con aspectos médicos y pedagógicos sobre los distintos temas de educación para la salud. Se les entrega a todos los padres. Una vez al mes se reúne algún miembro del equipo sanitario (médico de familia, pediatra, enfermero, asistente social) con los padres y el profesor y se debaten distintos temas, se ponen en común las dificultades, se aportan soluciones y



se añaden otros temas de interés general.

TEMPORALIZACIÓN: Una semana.

OBSERVACIONES:

- Avisar a los padres de la reunión y de la fiesta. Insistir en que vengan también los papás.

- Es necesario preparar la fiesta de cumpleaños teniendo en cuenta el número de niños y recetas.

Este proyecto está diseñado para ser llevado a cabo en el primer trimestre del curso escolar, y la actividad de la entrega del documento

Cara os País va precedida de una reunión con los profesores y el personal sanitario en la que se decide mantener encuentros ordinarios de formación (cada mes) sobre distintos temas. El documento citado recoge los aspectos más importantes sobre los distintos contenidos de educación para la salud, en dos vertientes: de información médica general y de información didáctica sobre actividades que se pueden hacer en el hogar para asentar hábitos saludables en los hijos. Con esto se pretende que no se contradigan las actuaciones realizadas en la escuela con las directrices que se viven en las familias.

También es necesario señalar que el nivel de los contenidos trabajados en cada tarea debe adecuarse al nivel del alumno.

Las dinámicas que se adoptan para trabajar las actividades tienen una serie de ventajas e inconvenientes que insertamos en el siguiente apartado de conclusiones. ■

Conclusiones

VENTAJAS:

1. - Facilita la participación de toda la comunidad educativa.
2. - Los alumnos estudian partiendo del conocimiento de su propia realidad inmediata y resuelven sus problemas reales.
3. - Se fijan las actitudes, destrezas y habilidades de forma más permanente.
4. - Se establecen relaciones entre todos los contenidos.
5. - Aumenta el nivel de motivación de los alumnos y se respeta la evolución individual de cada uno.
6. - Se abarcan los valores básicos para el desarrollo integral de cada alumno.

INCONVENIENTES:

1. - Se necesita una organización precisa de todas las actividades.
2. - Es necesario una gran creatividad por parte del profesorado y conocimientos sobre dinámicas de grupos.
3. - Es precisa la participación y el apoyo de toda la comunidad educativa, lo que a veces es difícil de conseguir.

Para saber más

GARCÍA CABAÑAS, V., "Salud y educación infantil", *Infancia y sociedad*, 5, Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid, 1990.

O.M.S. *La red Europea de Escuelas Promotoras de Salud*, Comisión de la Unión Europea, Madrid, 1995.

ZABALA ERDOZAÍN, J., *Educación para la salud en los textos de enseñanza primaria*, (1940-1985), Generalitat de Valencia, Valencia, 1990.